

سامي

يقرأها الجميع من سن ٨ إلى ٨٨
العدد ٣٣٠ - ٥ أغسطس ١٩٦٢ - المصنوع في مصر

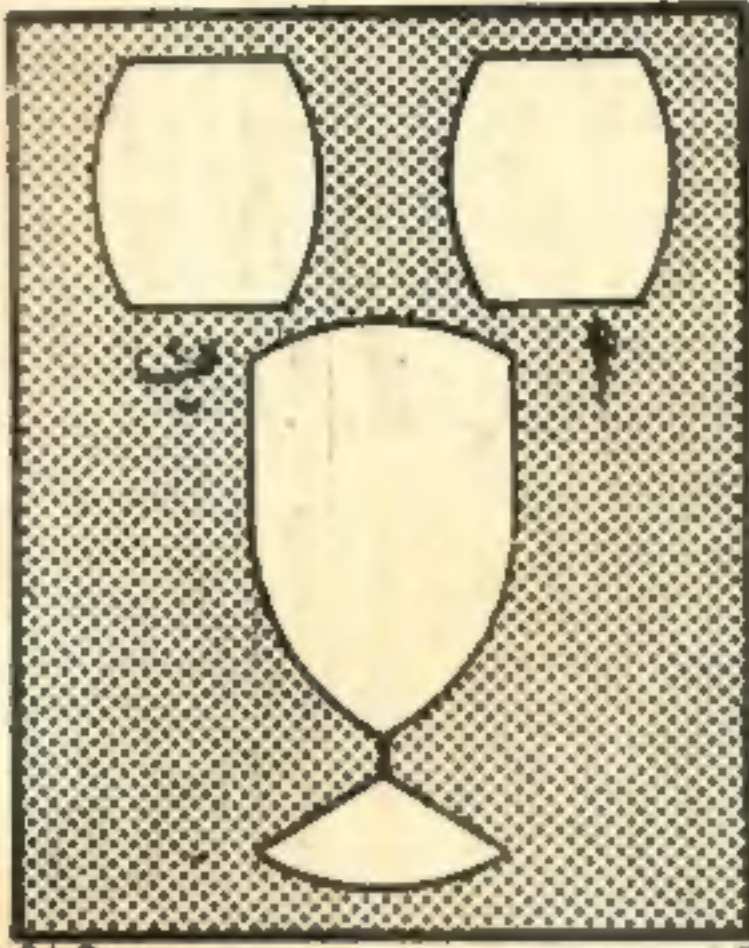


الضيف
عبدالله



فزورة !

ما هي الاعداء الثلاثة التي اذا جمعتها كان مجموعها مساويا لحاصل ضربها ؟



الكأس

امامك الشكلان ا ، ب ، فهل تستطيع ان تكون منهما - بعد تقسيمهما الى اقسام - الكأس الذي تراه في الرسم ؟
الحل على صفحة ٣٠

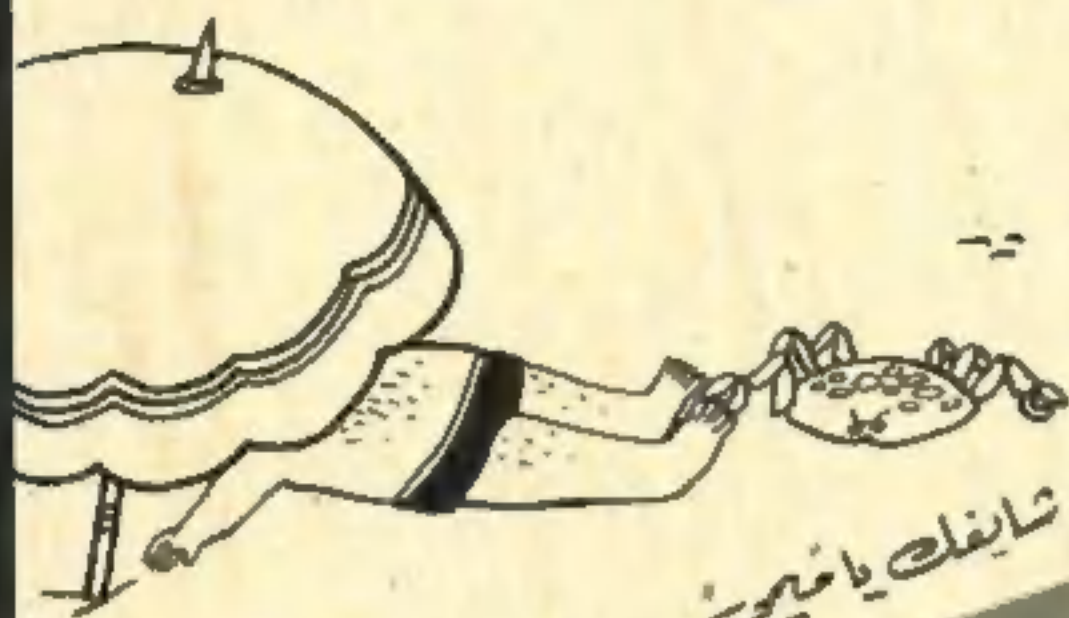
شرح كتيب عدد الصيف

- لتحصل على الملحق الخاص بالصيف اتبع الخطوات الآتية :-
- ١ - انزع ورقتي الوسط « ١٦ ، ١٧ »
 - ٢ - اثن الورقتين بحيث تكون الفتحتان الملونتان الى الخارج .
 - ٣ - اثن عند الخط « ا - ب » الى الداخل .
 - ٤ - اثن عند الخط المنقط ... بحيث يصبح الغلاف الى الخارج .
 - ٥ - افتح الصفحات لتحصل على الكتيب ، استمتع بجلسة هادئة واقرا

كانت امنيتي ان احصل على حديث من الكاتب العظيم « برنارد شو » . ولما سافرت الى لندن قال لي اصدقائي الصحفيين ان « برنارد شو » يرفض اعطاء احاديث ولم اياس . ذهبت الى بيته الريفي وجلست ارقب الباب ، لاحظت ان للكاتب خادمة ترد على الجرس . ثم لاحظت انها تطلق في بعض الاحيان صفارة .. يظهر بعدها الكاتب العظيم ! وعرفت ان الصفارة هي كلمة السر بين الكاتب وقادميه !

واشترت صفارة وذهبت الى بيت « برنارد شو » ونفخت في الصفارة ! واذا بالكاتب العظيم يظهر امامي ! ولما رأني « برنارد شو » اغرق في الضحك، وهناني على سرعة خاطري واجاب بخط يده عن كل الاسئلة التي قدمتها له . ونشرت الحديث في اخبار اليوم ، ونشرته صحف العالم واهتمت بالصفارة التي حصلت بها على الحديث !

فلا تفقد الامل يا مساعد رئيس التحرير اذا رايت كل الابواب مغلقة في وجهك .. ابحت عن ابواب جديدة .. فستجد بابا مفتوحا ، تستطيع ان تدخل منه الى فرصتك ! لقد قال لي كل كبار الصحفيين انه من المستحيل مقابلة « برنارد شو » . وانه مشغول جدا . وانه يرفض مقابلة كل الصحفيين . وكان من الممكن ان اصدقهم واعيدل عن محاولة مقابلته .. ولكنني صممت على مقابلته . شعرت انه بالصبر والاصرار ودراسة طريقة جادة يستطيع ان التقى به ! واكتشفت ان صوت الصفارة هو كلمة السر ! وفي الحياة صفارات كثيرة لو انصت لها ، تستطيع ان تفتح بها الابواب المغلقة ! على امين



الوالد : شايغاك ياغييت... بلاشت هزار !!



(بدون تعاقب)



بائع سميطه يبيع عوامات على البلاج !!



بهرانوان يغام ابنه السياحة !!



(٢)



(١)

تم تم

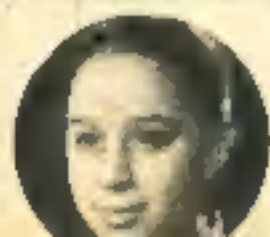
كنز القراصان الأحمر

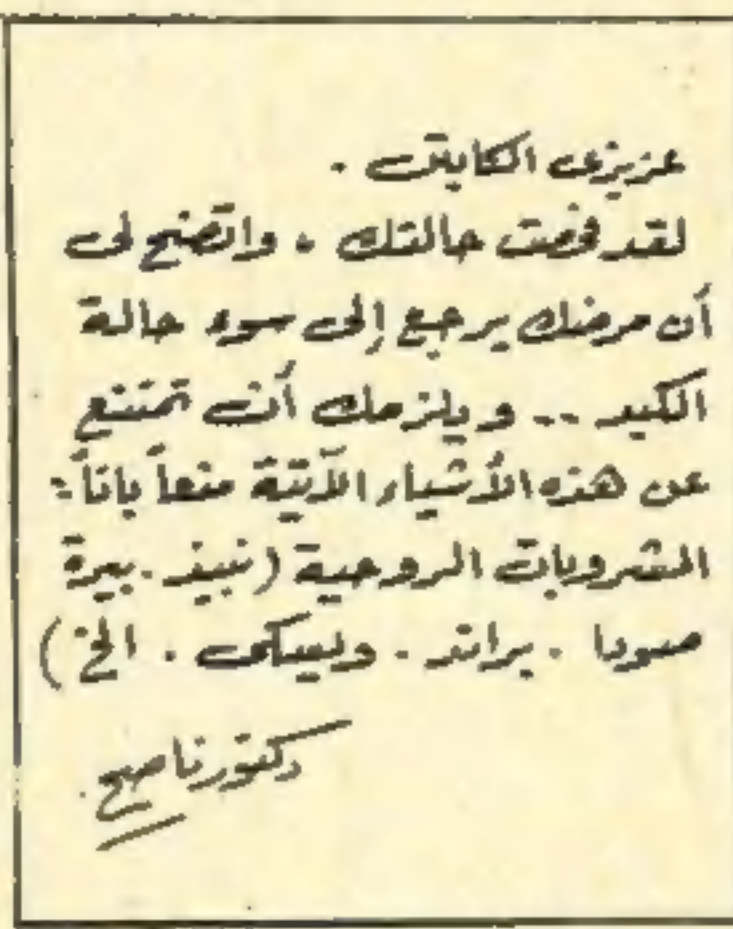
قرر « تم تم » وصديقة الكابتن « هادوك » البحث عن كنز « القراصان الاحمر » ، بعد ان تمكنوا من القبض على « عصفور » الذي كان قد سرق الوثائق الخاصة بالكنز ، وقبل ان يبحر الصديقان عرض عليهما الاستاذ « برجل » - وهو عالم سمعه ثقيل - غواصة جديدة اخترعها ليستعينا بها في رحلتهما ، وبينما كان « برجل » يجرب الغواصة حدث انفجار فيها .



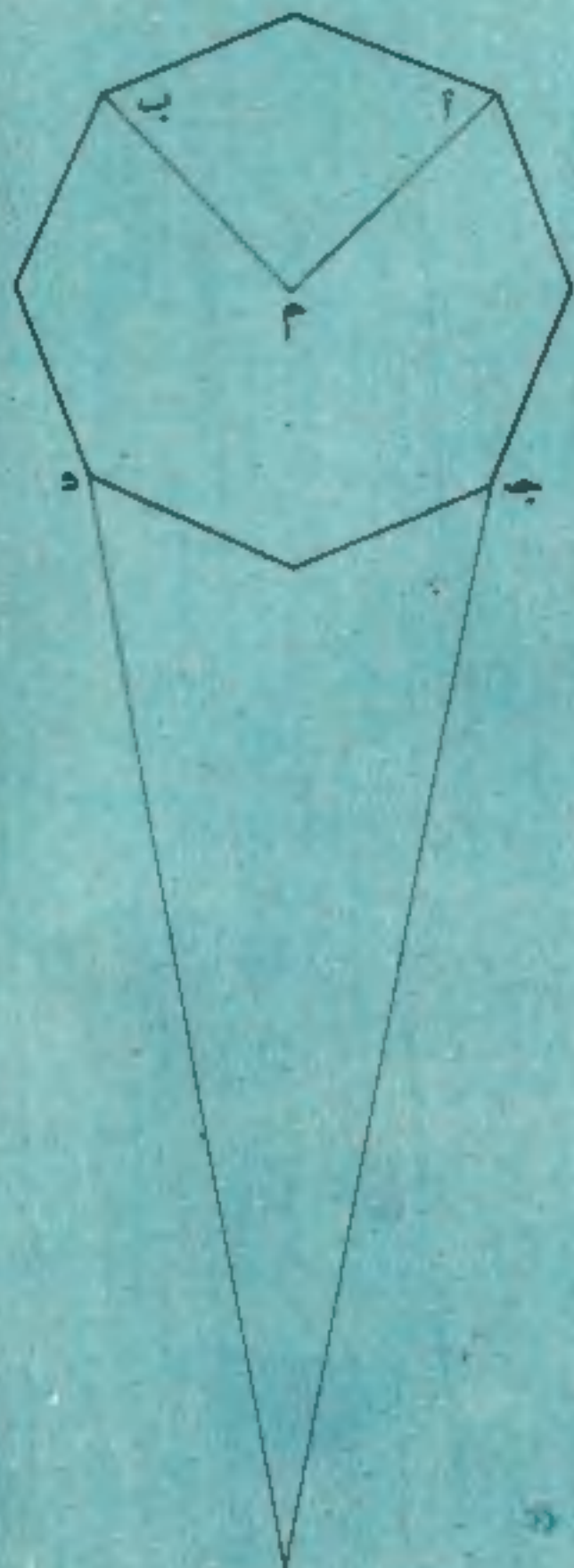
السيد على السيد





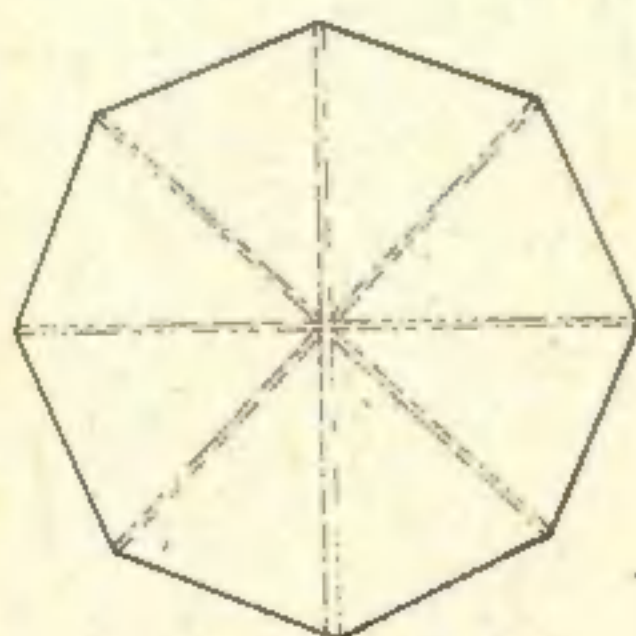
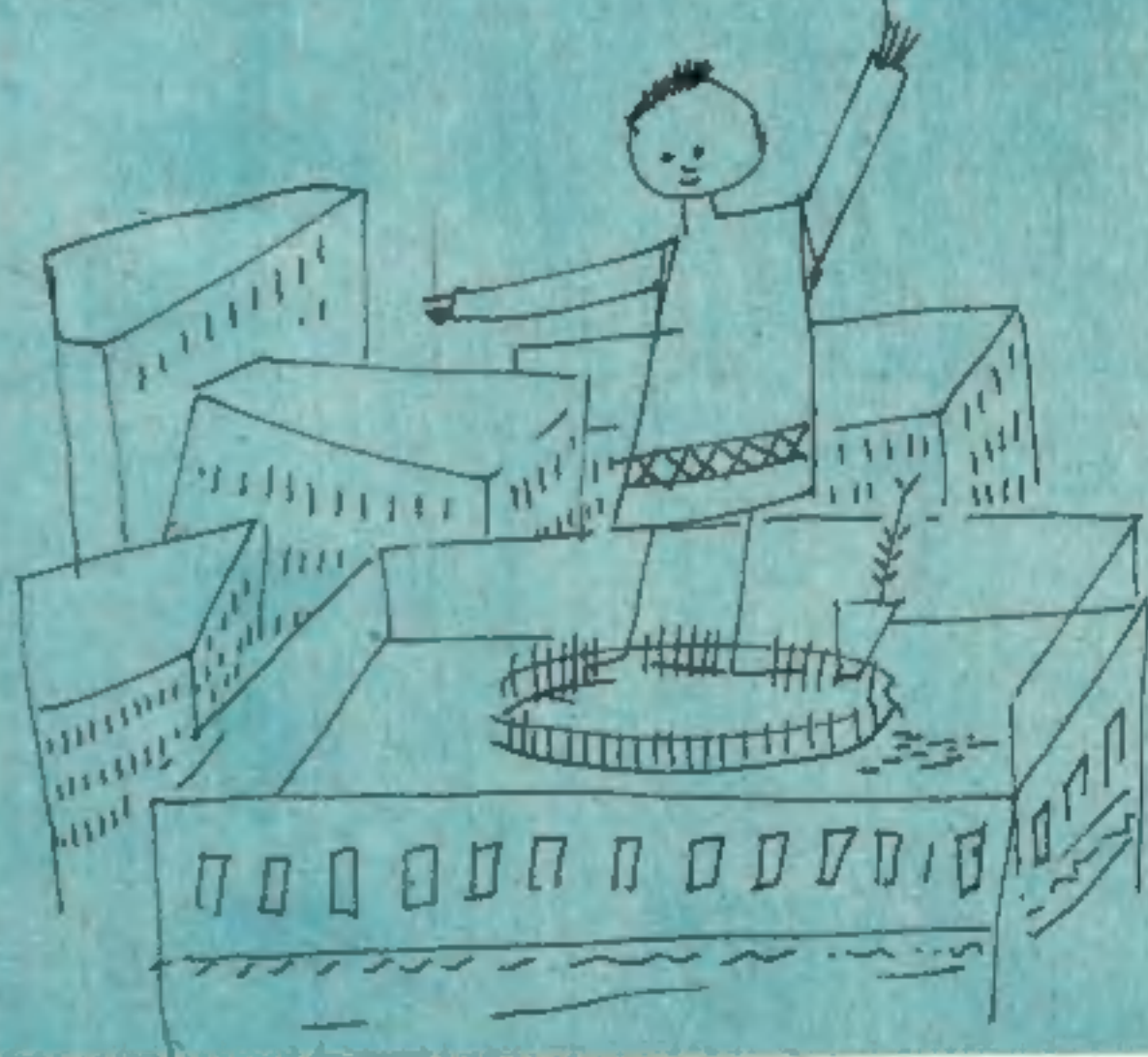


طيارة

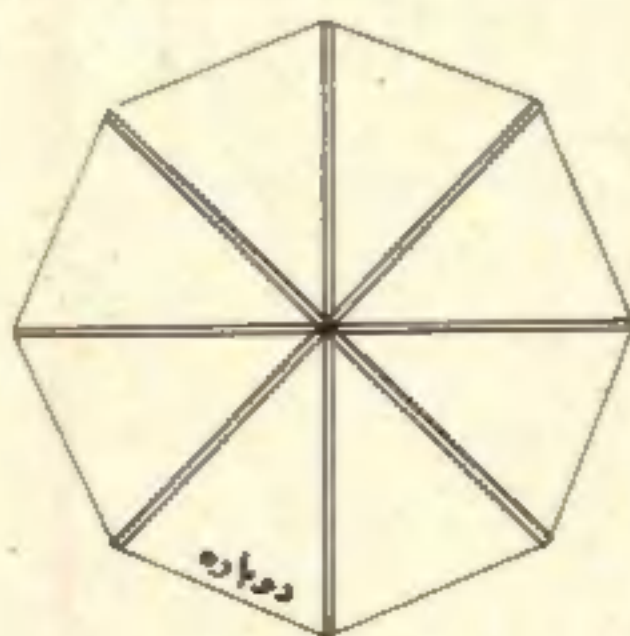


شكل ٥

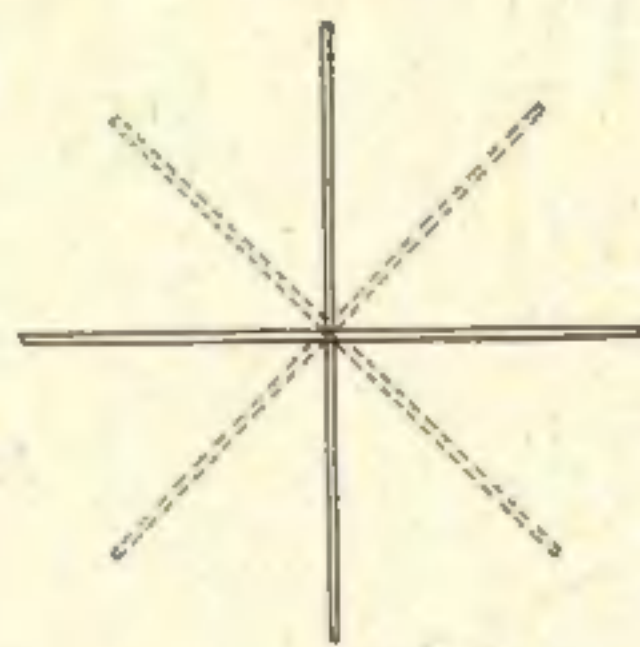
من أمتع نسالي
الصيف على الشاطئ،
« الطيارات الورق »
وصناعة « الطيارة »
الورق « فن لطيف »
يمكنك أن تتعلمه ،
وتصنع طيارتك
الورقية بيديك .



شكل ٣



شكل ٢



شكل ١

ورق

المواد المطلوبة : ٤ قطع بوس أو خيزران رفيع بطول ٥٠ سم للواحدة . ورق قزاز ملون ٥٢ سم مربع . ورق ملون للذيل . دوبارة قوية . صمغ .

الخطوات : ١ - اربط قطع البوس الاربع متقاطعة من الوسط كما في الشكل (١)

٢ - اربط اطراف البوس بالدوبارة شكل (٢)

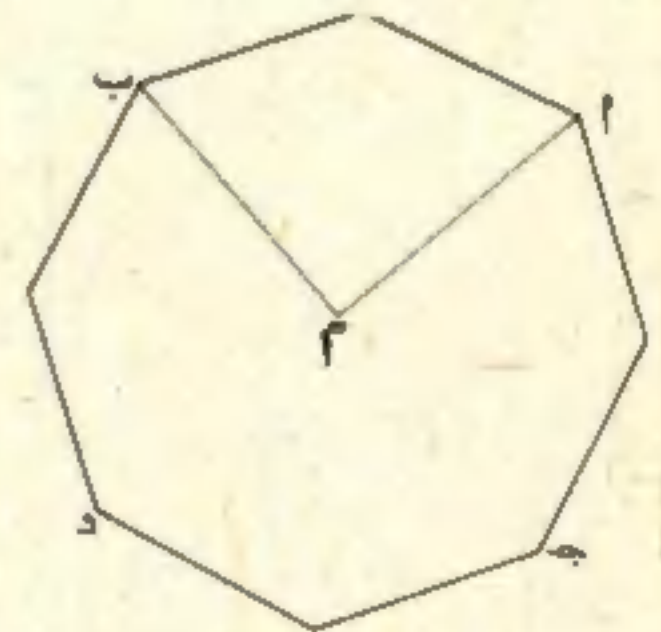
٣ - غط هيكل الطائرة البوس بالورق القزاز الملون ، واثني اطراف الورق على الدوبارة والصقه شكل (٣)

٤ - اربط قطعة دوبارة عند الضلع (١) ، وقطعة اخرى عند الضلع (٢) بحيث يصل طرفاهما الى مركز الطائرة ثم اربطهما مع دوبارة خارجة من المركز طولها ٢٠ سم شكل (٤) ، وهذا ما يسمى بالميزان .

٥ - اربط قطعتي دوبارة طول كل منهما متران عند الضلعين (١) ، (٢) ثم زينهما بالورق شكل (٥)

والآن اربط دوبارة طويلة - ١٠٠ متر - في طرف الميزان ، عند المركز (م) واطلق الطائرة في الجو بعكس الريح فتطير .

ملحوظة : يمكنك تزيين الطائرة بلصق أشكال هندسية أو زهور من الورق عليها ، وإذا لاحظت أن الطائرة تتمايل كثيرا في الجو ، فاربط قطعة طوب صغيرة في نهاية الذيل .



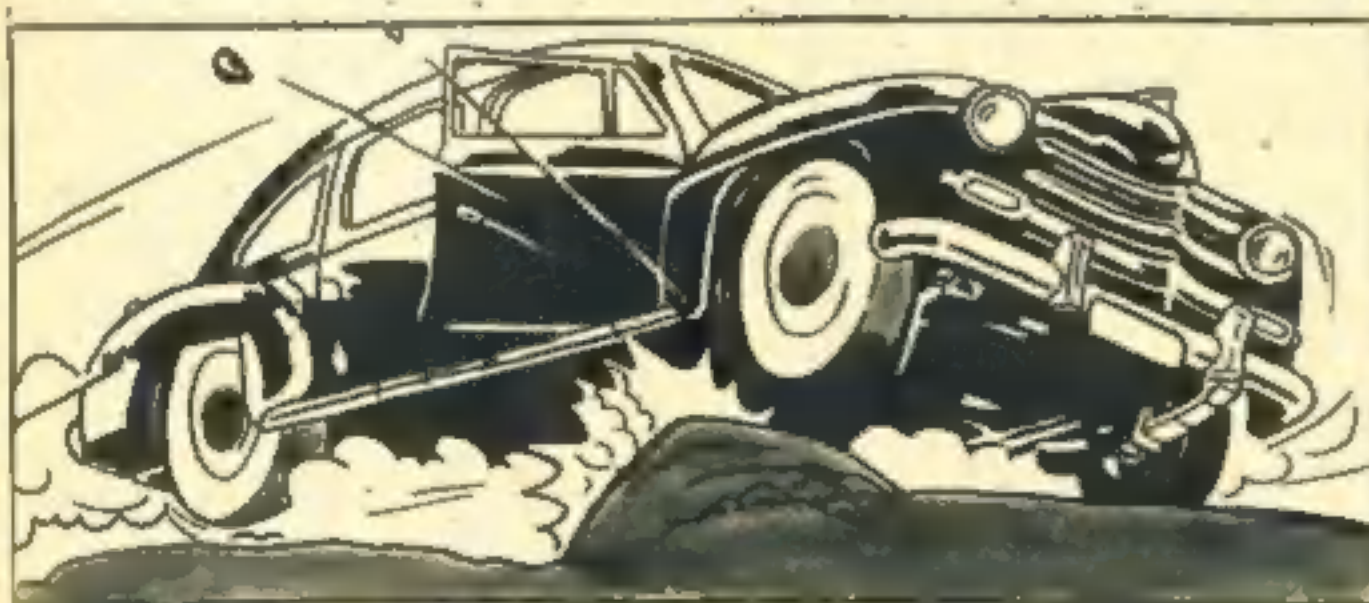
شكل ٤

وها هي ذى الطائرة كاملة !

و كثر باليباخ



اختفى « باليباخ » زعيم قبيلة الفجر على أثر مطاردة « فابر » الشيطان له يعرف مكان كنز « سامح » وخرج « سامح » و « فابن » للبحث عن « باليباخ » ، وتغيبا بعض الوقت مما أثار قلق صديقهما « بوليا » ، وعثر « الصديقان » على « باليباخ » ، وكان « فابر » قد اكتشف مكان الكنز ، فذهب الى سيارته ، ولكن عقربا لدغته ، وفي تلك الأثناء كان الصديقان يسألان « باليباخ » عن الكنز ...



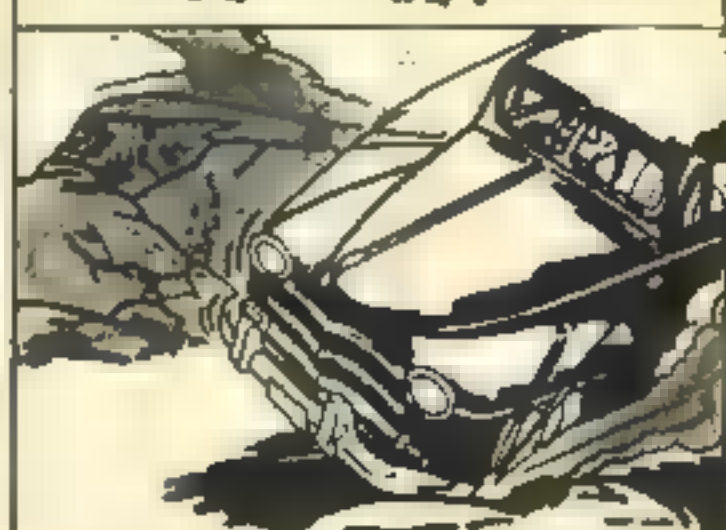
... وألقت بها من فوق
الجبيل إلى السقح ...



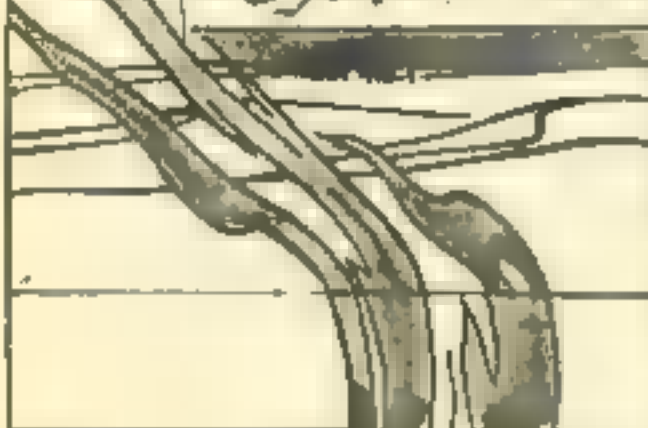
... وهكذا اصطدمت العربية صدمة قاتلة ...



وكانت العربية متطلعة بأقصى
سرعتها، وألم لدغة العقرب
جعل قابز يقعد توازنه ...



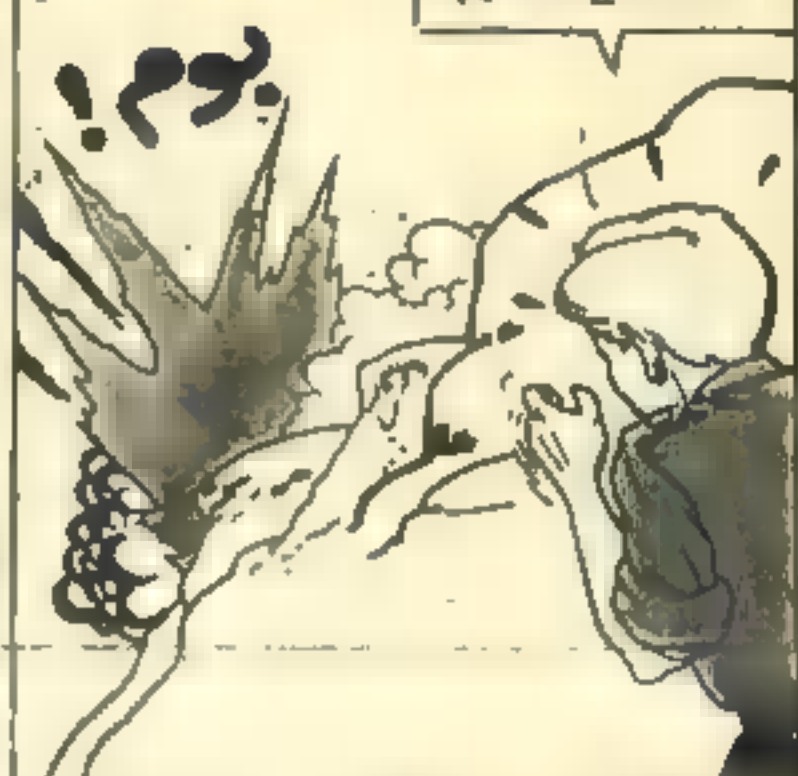
وهكذا انتهت حياة قابز
الشیطان بعد أن دفعها
ثمننا لجشعه وطمعه،
وبقى كثر باليباخ في
مكانه المجهول ...



واندفع سامح لإنقاذ قابز ..
وكن بعد قوات الأوان ..



المسكين !!



واجتمع سامح وباليباخ ...

إحنا اللي شاكرين فضلكم
لأنكم منحتونا ذخيرة
من المعرفة والذكرايات
الطيبة !!



اشكرك يا ابني على كل اللي
عملتوه من أجلنا، وحفظك
لسرنا؟ وأتغنى إنكم تطلبوا
مف أي خدمة !!



وبعد فترة أقيم احتفال كبير بمناسبة شفاء
فراسكو، وتنصيبه زعيما للقبيلة ...



العب واتشاي واتممع

بأجلك ما قدمت مجلتك المحبوبة من هدايا

"دُميتو" الكامي

المنوع عليما

مع عدد الأحدث ١٢ أغسطس ١٩٦٢



عبد الرحمن الزناني

ولكن من ضمن الحفل لم تُصَبَّ الطائرة بسوء

ولاستقرت في طيراتها...



باسل وستر البركان

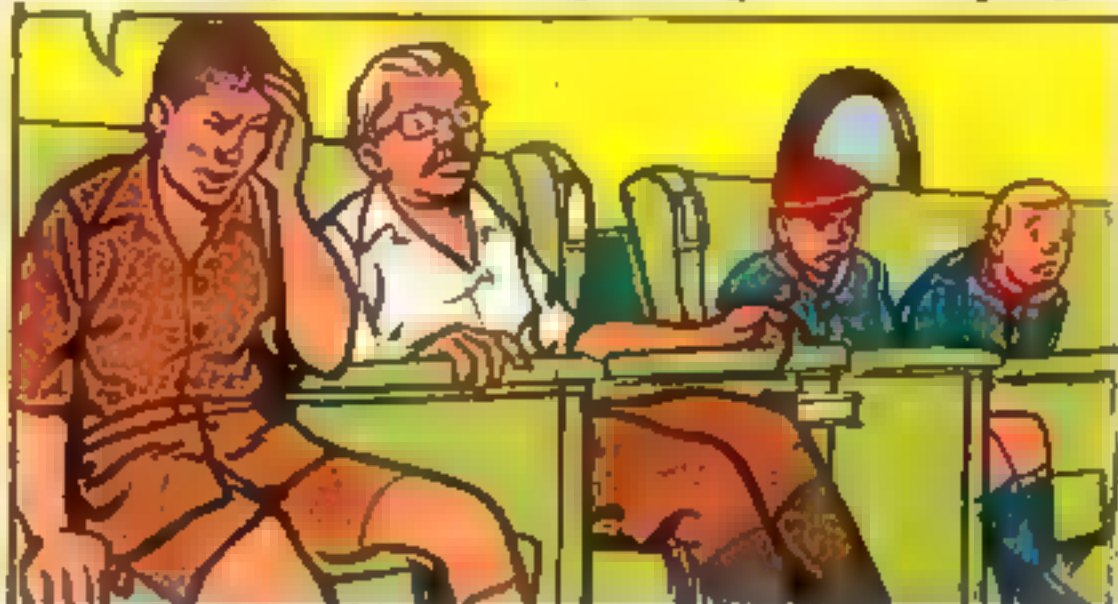
كان «باسل» وأصدقاؤه يركبون الطائرة في طريقهم إلى الكنفو والتقوا في الطائرة بمفتش البساحات «شريف» الذي كان يرافق العالم الألماني الدكتور «كارل» الذي اخترع جهازا لمقاومة جاذبية الأرض، وفجأة هبطت الطائرة وكادت تصطدم بالأرض...

مسيدي وصادق! لا تقلقوا! لقد مررنا بتيار

هوائى هابط، ولكن كل شيء على ما يرام الآن!



ياه! يبدو أن الأرض أرادت إثبات جاذبيتها فجذبت الطائرة، وعرضتنا للخطر!!



ولكن كيف تمنع تأثير الجاذبية؟

أنت تعرف أننا نستطيع إبطال مفعول قطعة المغناطيس فلا تجذب الحديد!



كان يجب أن تحضر معك جهازك الذي

إنه لا يزال في دور الاختبار!

يادكتور! يبقى من الجاذبية



نستطيع أن نخلص الأشياء من تأثير الجاذبية

وبذلك نعتقد وزنها، وتستطيع عندئذ حمل

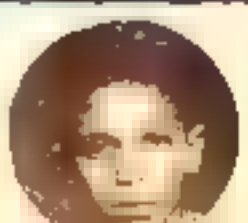
عربة نقل كما أحمل هذا الغليون؟



ماذا؟ هل تريد إبطال جاذبية الأرض؟

لا، ألعائن، ولكننا نستطيع القيام بعمل مضاد...





وقلعة سيف



بقلم محمود سام

« حلمى » عندما خطر بباله أن صديقه دخل معركة مع أشخاص مجهولين ثم اختفى. دفع « حلمى » باب الفيلا الصغير، فسمع صوت المفصلات القديمة كالانين، وكان الظلام خلف الباب كنيقا، وإن بدت درجات سلم متاكل هابطة تحت الأرض.

نظر « حلمى » حوله فلم يجد أحدا، وكان صوت البحر وضجيج المصطافين يأتى من بعيد، فتشجع وانحنى قليلا ثم بدأ يهبط السلم متحسبا طريقه فى الظلام.

لم يعرف « حلمى » فى الظلام إلى أين يتجه، ولا كم درجة نزل، وفجأة وجد قدمه تزل ويتدحرج على السلال ثم سقط فى الماء.. ولحسن الحظ كان الماء ضحلا فوقف، وكم كانت دهشته عندما وجد نور النهار يشع فوقه، فلما نظر إلى فوق أدرك أنه فى مكان ما من حصن « نابليون »

القديم القائم على ربوة فى « أبو قير » بجانب الفيلا المهجورة.. أما المفاجأة الثانية فكانت الكرة.. الكرة التى نزل « يحيى » لاحتضارها.. لقد وجدها « حلمى » عائمة على سطح الماء.. وأدرك أن « يحيى » سبقه إلى نفس المكان. أخذ « حلمى » ينادى « يحيى »

وسرعان ما نفذ « يحيى » كلامه، وأعلنى السور برشاقة ثم قفز إلى الداخل.

جلس « حلمى » فى الظل منتظرا صديقه، ومرت لحظات، ثم مرت دقائق.. خمس دقائق سبع دقائق عشر دقائق دون أن يظهر « يحيى ».

ووقف « حلمى » قلقا ينادى على صديقه بصوت مرتفع ولكن دون أن يحصل على رد. وبدأ يحس بالخوف عندما مر ربع ساعة دون أن يظهر « يحيى » فترك مضربه وقفز إلى السور، ونزل إلى الساحة الواسعة أمام الفيلا وكم كانت دهشته عندما لم يجد لصديقه أثرا! كانت الساحة واسعة تغطيها الرمال وبعض النباتات الصحراوية، والصمت يسود المكان، وأبواب الفيلا ونوافذها مغلقة تماما، وأحس « حلمى » بالرهبة أمام هذا المكان الفامض الساكن، واختفاء صديقه المفاجئ.

تبع « حلمى » آثار قدمي صديقه على الرمال خلال الساحة فوجد الآثار تنتهى عند باب صغير فى الفيلا وأمام الباب بالضبط وجد آثار أقدام أخرى كبيرة، وكانت الآثار متداخلة، ومضطربة، كأنما كانت هناك معركة بين عدة أشخاص، وارتجف قلب

الصديقان « يحيى » « حلمى » عن الشاطئ قليلا وكل منهما يحمل مضرب « راکت »، استعدادا لمباراة حامية بينهما.

وكان الصديقان مشهورين فى « أبو قير » بالمباريات التى يلعبانها معا، وتجمع حولهما المصطافون بين مشجع « ليحيى » ومشجع « لحلمى ».

واقرب الصديقان من الفيلا رقم « ٩ » على الشاطئ الشرقى للمصيف، وهى فيلا ضخمة لها سور طويل مرتفع يحيط بها، ولا يبدى للسائر خارجها ما يحدث فيها، وكان هذا السور يلقى ظلا محدودا يفرى باللعب.

بدأ « يحيى » يضرب الكرة ويردها « حلمى »، وشيئا فشيئا ارتفعت حرارة المباراة، وجاءت « شوطة » قوية « ليحيى » فرددها بعنف، وإذا بالكرة ترتفع فوق السور ثم تسقط داخله.

وقف الصديقان برهة فى حيرة، ثم ذهب « يحيى » إلى باب الفيلا وأخذ يدقه لصل أحدا يكون بالداخل فيناول الكرة، ولكن أحدا لم يرد وتردد « يحيى » قليلا ثم قال « لحلمى »:

— اناح انط من فوق السور أجيب الكرة، واطلع بسرعة.

• ما هي لعبة السحر؟
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر



• ما هي لعبة السحر؟
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر

• ما هي لعبة السحر؟

• ما هي لعبة السحر؟
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر



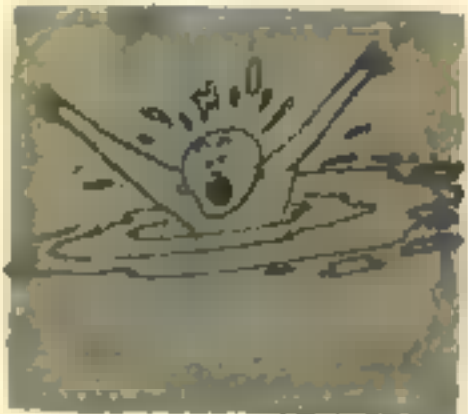
• ما هي لعبة السحر؟
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر

• ما هي لعبة السحر؟

• ما هي لعبة السحر؟
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر
• هي لعبة تسمى بالسحر

لعبة صيف على البلاج

أله المسحورة



• لا تذهب بعيدا في البحر على سبيل البهاة ،
• بقدرتك على السباحة ،
• فأحيانا تكون التيارات أقوى من العضلات .
• تساعد والدتك ووالدك على المشي
• بأخوتك على المشي
• حتى يستطيع المشي بالبلاج أيضا .
• و... أجازه سعيدة

• لا ترفع صيوت الراديو « الترانزستور » .
• فقد يكون جيرانك على البلاج من محبي الهدوء .
• إذا اجتمعت مع صديقاتك في « شلة » ،
• فاشكوا والعبوا ، ولكن دون أن تؤذوا من حولكم .
• لا تمش باللباوية وسط المدينة ، فاللباوية للبلاج فقط .



ال ٨ المسحورة تسليه
• مرحلة بالكوتشينة ، تجعل « قعدانك » وسهرانك ملتقى الصاحكين ، المرحين ، المفرشين .

طريقة اللعب

١ - يوزع على كل لاعب ٧ ورقات ، وتوضع بقية الورق في كوم .
٢ - يبدأ أول لاعب بوضع ورقة مكشونة على الأرض ولكن « دينارى مثلا »

٣ - على اللاعب التالي أن يضع أى ورقة عليها « دينارى الدينارى » أو يضع



أدوات اللعب : كوتشينة « بدون جوكر » عدد اللاعبين : أى عدد



« חתונה »
היום
היום
היום
היום
היום

● 1997年12月1日



1. ה'תש"ח
 2. ה'תש"ח
 3. ה'תש"ח
 4. ה'תש"ח
 5. ה'תש"ח
 6. ה'תש"ח
 7. ה'תש"ח
 8. ה'תש"ח
 9. ה'תש"ח
 10. ה'תש"ח

1

۱۰۰
 ۱۰۱
 ۱۰۲
 ۱۰۳
 ۱۰۴
 ۱۰۵
 ۱۰۶
 ۱۰۷
 ۱۰۸
 ۱۰۹
 ۱۱۰
 ۱۱۱
 ۱۱۲
 ۱۱۳
 ۱۱۴
 ۱۱۵
 ۱۱۶
 ۱۱۷
 ۱۱۸
 ۱۱۹
 ۱۲۰
 ۱۲۱
 ۱۲۲
 ۱۲۳
 ۱۲۴
 ۱۲۵
 ۱۲۶
 ۱۲۷
 ۱۲۸
 ۱۲۹
 ۱۳۰
 ۱۳۱
 ۱۳۲
 ۱۳۳
 ۱۳۴
 ۱۳۵
 ۱۳۶
 ۱۳۷
 ۱۳۸
 ۱۳۹
 ۱۴۰
 ۱۴۱
 ۱۴۲
 ۱۴۳
 ۱۴۴
 ۱۴۵
 ۱۴۶
 ۱۴۷
 ۱۴۸
 ۱۴۹
 ۱۵۰
 ۱۵۱
 ۱۵۲
 ۱۵۳
 ۱۵۴
 ۱۵۵
 ۱۵۶
 ۱۵۷
 ۱۵۸
 ۱۵۹
 ۱۶۰
 ۱۶۱
 ۱۶۲
 ۱۶۳
 ۱۶۴
 ۱۶۵
 ۱۶۶
 ۱۶۷
 ۱۶۸
 ۱۶۹
 ۱۷۰
 ۱۷۱
 ۱۷۲
 ۱۷۳
 ۱۷۴
 ۱۷۵
 ۱۷۶
 ۱۷۷
 ۱۷۸
 ۱۷۹
 ۱۸۰
 ۱۸۱
 ۱۸۲
 ۱۸۳
 ۱۸۴
 ۱۸۵
 ۱۸۶
 ۱۸۷
 ۱۸۸
 ۱۸۹
 ۱۹۰
 ۱۹۱
 ۱۹۲
 ۱۹۳
 ۱۹۴
 ۱۹۵
 ۱۹۶
 ۱۹۷
 ۱۹۸
 ۱۹۹
 ۲۰۰

[illegible]

ایک جہت سے

صحته وابتراق
على البلاج



الغمام الذي يشاهد، فرصة للراحة والراحة
ولكن حذار من الأسراف في التعرض للشمس ،
والتي بعض النصائح لتكون أكثر أماناً وجمالاً
على البلاء .

● خذني حبلما كل يوم ، وأدعني جنبك
جيدا يصابون جيد لتفهمني التخلص من آثار
مياه البحر .
● فسي « بركة تلك » بيد الحمام .
● لا تنسى أن تدعني بشرك بكريم ضد الشمس
منذ بداية اليوم .
● اغتسلني بالماء الواسع ، فالألبس الضيقة
لحوق التنفس وتحسين الثياب بالجلد .
● إذا كنت عصبانية بحب الثياب فقللي من
تعرضك للشمس فتمتاز بدهن واللبس فضة
واسعة .
● إذا كنت مهتمة فإن تصبغ بشرك سمراء ،

« برنس » أنيسق
تردنيته بعد الدمام
.. ان فميسشاش
« البرانس » موجود في
المحلات ، ويمكن تفصيله
ولن نكلمك اكثر من متر
فماش بلون فاتح ونصف
متر بلون غامق مناسب .
ان نمن الفماش لن يزيد
على ٨٠ فرشا .. ومع
هذا الصمن لك انالقة
في الصيف ..





المواد المطلوبة

قطعة قماش من لون يعجبك طولها ٢٠ سم وعرضها ٨٠ سم . اذا كان القماش خفيفا ، فاشتري ابطانة لثقوية

طريقة العمل :

١ - اصنعين زورنا كالم جودى شكل (أ) وكل مربع من هذا الشكل ٥ سم على القماش

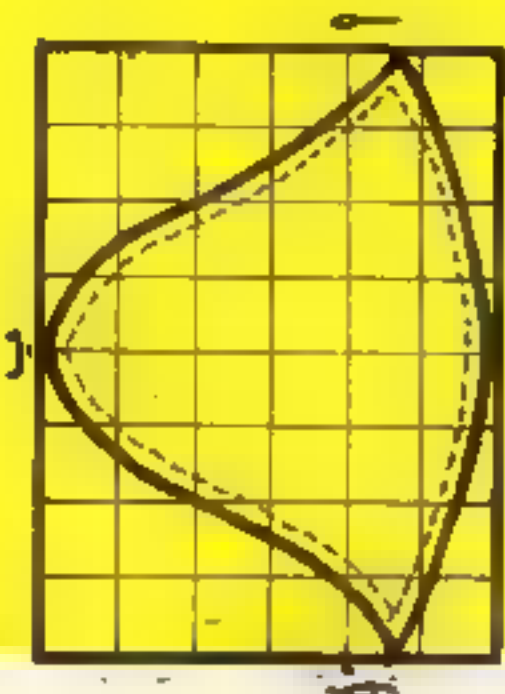
٢ - ضعى قطعتيه القماش على البترون وقصى منها قطعتين كما في الشكل (٢)

٣ - خيطي القطنين في بعضهما من الخارجين (أ ب ، ب ج كما هو موضح عند الشريط - - - شكل (١))

٤ - اصنعي البطانة بنفس الطريقة



لا تشتري قبعه
فالشمس . اصنعها
بنفسك . انها اجمل
مما في السوق بكثير



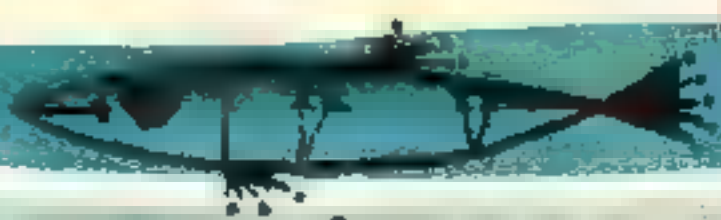
شكل (١)

وركيها على القنوة شكل ٢ ، ٣ ، ٤ .
الداخل . شكل (٤) .
ومبروك عليك .



سمير

ماحون خاص عن الصيف



كانت كنهة ولدت طيب



۱۰۰ - ...
 و ...
 ۱۰۱ - ...
 ۱۰۲ - ...
 ۱۰۳ - ...
 ۱۰۴ - ...
 ۱۰۵ - ...
 ۱۰۶ - ...
 ۱۰۷ - ...
 ۱۰۸ - ...
 ۱۰۹ - ...
 ۱۱۰ - ...



۱۰۰
 ۱۰۱
 ۱۰۲
 ۱۰۳
 ۱۰۴
 ۱۰۵
 ۱۰۶
 ۱۰۷
 ۱۰۸
 ۱۰۹
 ۱۱۰
 ۱۱۱
 ۱۱۲
 ۱۱۳
 ۱۱۴
 ۱۱۵
 ۱۱۶
 ۱۱۷
 ۱۱۸
 ۱۱۹
 ۱۲۰
 ۱۲۱
 ۱۲۲
 ۱۲۳
 ۱۲۴
 ۱۲۵
 ۱۲۶
 ۱۲۷
 ۱۲۸
 ۱۲۹
 ۱۳۰
 ۱۳۱
 ۱۳۲
 ۱۳۳
 ۱۳۴
 ۱۳۵
 ۱۳۶
 ۱۳۷
 ۱۳۸
 ۱۳۹
 ۱۴۰
 ۱۴۱
 ۱۴۲
 ۱۴۳
 ۱۴۴
 ۱۴۵
 ۱۴۶
 ۱۴۷
 ۱۴۸
 ۱۴۹
 ۱۵۰
 ۱۵۱
 ۱۵۲
 ۱۵۳
 ۱۵۴
 ۱۵۵
 ۱۵۶
 ۱۵۷
 ۱۵۸
 ۱۵۹
 ۱۶۰
 ۱۶۱
 ۱۶۲
 ۱۶۳
 ۱۶۴
 ۱۶۵
 ۱۶۶
 ۱۶۷
 ۱۶۸
 ۱۶۹
 ۱۷۰
 ۱۷۱
 ۱۷۲
 ۱۷۳
 ۱۷۴
 ۱۷۵
 ۱۷۶
 ۱۷۷
 ۱۷۸
 ۱۷۹
 ۱۸۰
 ۱۸۱
 ۱۸۲
 ۱۸۳
 ۱۸۴
 ۱۸۵
 ۱۸۶
 ۱۸۷
 ۱۸۸
 ۱۸۹
 ۱۹۰
 ۱۹۱
 ۱۹۲
 ۱۹۳
 ۱۹۴
 ۱۹۵
 ۱۹۶
 ۱۹۷
 ۱۹۸
 ۱۹۹
 ۲۰۰



אברהם בן יצחק
ה'תקל"ח

[illegible][illegible]

من
مجلس
البيت

تعاريف الرشاقة على ابلال

الرشاقة أهم مفسومات الصحة والجمال . وفي
امكانك بعض التمرينات ان تصحى رشاقة ، او
تحافظي على رشاقته العالية .



فلى متنصبه القامة ،
ولفدك مفروودك بعض
الشء ويدالك على خصره .
اتنى الى الامام فسر ما
تستطيعون دون ان تشي
سباقك ، او تحركي
قديمك . قومي بحركة
دايرة بنصفك الاعلى مع
سبط جسمك فسر ما



تستطیعین . گوری التمرین
۲ او ۴ مرات .

نهدى على الارض على
ظهورك . ارضي جسمك
الى اعلى وانت متمدة
على يدك وكوعيك كما
نوين في الرسم . . حركي



لعبة
على
البلاط

للتسلية على الشاطئ مع الاصدقاء
يمكنك ان تلعب معهم هذه اللعبة اللطيفة

الواد المطلوبة للعب : أرقام ساعة مصنوعة من
الكرتون الأبيض بحجم المطرقة تقريبا . مضرب
راكب . كرة نيس .
طريقة اللعب : ١ - احفر حفرة مناسبة لحجم
الكرة .
٢ - ارسم حولها دائرة كبيرة ما أمكن .
٣ - وزع أرقام الساعة الكرتون على محيط الدائرة
يشكل الساعة .
وبدأ اللعب بأن يقف كل لاعب عند الرقم (١)
في الساعة ثم يقدف الكرة بالمضرب إلى الحفرة ،
فإذا أصاب الهدف انتقل إلى رقم (٢) وهكذا حتى
يتم دور حول الساعة كلها .
وبعد ثلاث ضربات إذا لم تدخل الكرة في الحفرة ،
يبدأ اللاعب الثاني وهكذا . اللاعب الفائز هو الذي
يصب الحفرة بالكرة بأقل عدد من الضربات
خلال دورته حول الساعة .

يصوت مرتفع ، ولكنه لم يكن يسمع سوى صدى صوته في البشر التي وقع فيها ، ولم يكن أمامه حل سوى أن يحاول العودة مرة أخرى على نفس السلم .

أخذ « حلمي » يتحسس طريقه على ظلام السلم ، وهو يرتجف ، ويفكر في صديقه ، واختفائه الغامض دون أن يصل إلى أي فكرة تنير طريقه .

وبينما هو ينقل خطوة إثر خطوه ، خيل إليه أنه يسمع أصواتا في مكان ما ، فأخذ يتجه إليها حتى وجد مصدر الصوت ، وكان « طاقة » صغيرة في الحائط فنظر من خلالها وكاد قلبه يتوقف عن الدق ، فقد شاهد « يحيى » مربوطا إلى كرسي في وسط غرفة بينما يحيط به ثلاثة رجال يبدو عليهم الشر .

أدرك « حلمي » أن صديقه في خطر ، ويجب التصرف بسرعة لانقاذه ، وكانت لازالت بيده الكرة التي التقطها من الماء وقرر شيئا .

مد ذراعه وقذف الكرة من الطاقة فنزلت في وسط الغرفة ، فصاح أحد الرجال :

— فيه حد هنا ! الولد ده

مرشد من رجال السواحل .

وأصرع الرجال الثلاثة لمعرفة

من الذي قذف الكرة . بينما

انطلق « حلمي » بأسرع ما

تحمله قدماه على السلم حتى

وصل على الباب الصغير فخرج

منه مرة أخرى إلى ساحة الفيلا ،

ثم قفز السور بسرعة وأخذ

يجري على الشاطئ صائحا :

— النجدة .. النجدة ..

حرامية .. الحقو « يحيى » !

وكان أكثر المصطافين يعرفون

الصديقين من مبارياتهما الحامية

في « الراكت » ، وهكذا أسرع

الجميع خلف « حلمي » ، وقفز

عدد منهم من فوق السور ،

بينما انطلقت صفارات رجال

السواحل في جميع الأنحاء .

اقتحم المصطافون باب الفيلا خلف « حلمي » ، وأخذوا يجرون في دهاليز مظلمة على غير هدى ، بينما كان « حلمي » ينادي :

— « يحيى » « يحيى » !

وأخيرا سمع « يحيى »

يناديه ، فاتجه إلى مصدر

الصوت حتى وجد باب الغرفة

ففتحها ، ووجد صديقه مربوطا

على الكرسي .

فك « حلمي » وثاق صديقه

وانطلق الاثنان يرشدان رجال

السواحل الذين حضروا إلى

الممر السري المؤدى إلى حصن

« نابليون » ، وفي نفس المكان

الذي وقع فيه « حلمي » عشروا

على باب مبروا منه ، فإذا به

دهليز مظلم طويل يؤدي إلى

البحر .

ولم يكد المطاردون يصلون

إلى نهاية الدهليز حتى شاهدوا

الرجال الثلاثة في قارب يسرع

يهم إلى عرض البحر ، وسرعان ما انطلق رجال السواحل في قاربهم خلف الرجال الثلاثة ، ولم تستمر المطاردة طويلا ، فسرعان ما استسلموا .

وأمام ضابط السواحل

اتضححت حقيقة غريبة

أن هؤلاء الثلاثة يرأسون

عصابة تهريب ضخمة حارر رجال

السواحل في الوصول إلى مقرها ،

فقد كانوا دائما يختفون من

الشاطئ بطريقة غامضة هي

باب الدهليز السري المؤدى إلى

حصن « نابليون » ، ثم الفيلا

المهجورة .

وهكذا كانت ضربه كسرة

سببا في القبض على عصابة

خطيرة ، واستأنف الصديقان

مبارياتهما الشيقة على الشاطئ

بصد أن زاد جمهور المعجبين

بهما ، وطاردت شهرتهما كلاعبين

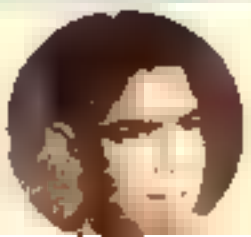
وكبطلين قبضا على عصابة

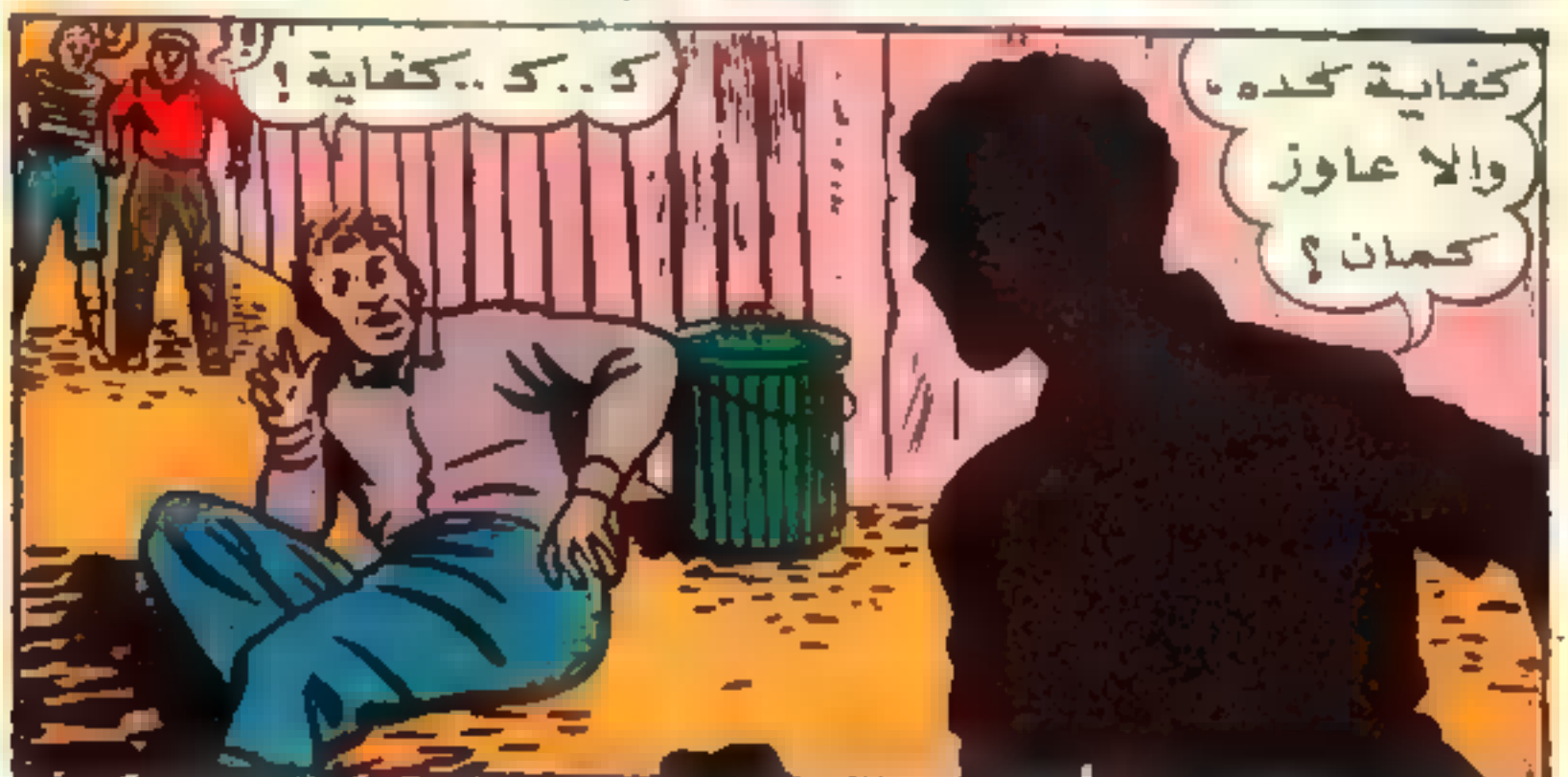
خطيرة .



ابن الشيخ

خضر «كومو» ابن الشيخ إلى
القاهرة ليتلقى تعليمه في مدارسها ،
وعاش مع خالته وزوجها ، وبينما
كان الاثنان يتناقشان في نفقات «كومو»
دخل «كومو» ..





وفي الليل كان ابن الشيخ يشعر بالوحدة بعيداً عن والديه ...



وكن في الصباح كان يقضي وقتاً سعيداً في الرياضة ...

الولد ده أحسن لاعب شغفته في حياتي ! دا يمكن يكون بطل العالم في المستقبل !



وأصبح ابن الشيخ شخصية معروفة ومحبوبة في المدرسة. أنا لما أكبر ... ح ابقى دكتور زي بابا !



وانا ح ابقى مهندس !

وانت يا كومو، أنا ! ليه ؟



ناوغي بقى إيه ؟

واختار ابن الشيخ كيف يخبرهم أنه أصبح حاكماً للعبادة وخلصها لوالده الشيخ مثل آبائه وأجداده منذ ... سنة ..



مش عاريف ! لكن في الغالب ح ارجع



الغاية !!

وفي حصص الرياضة ...

ياه ! انت اتعلمت الرياضة

فيت يا كومو ؟

في الغاية ! ابتديت اتعلم

وأنا عمري ٤ سنين

حاجة مدهشة !



في الغاية الرياضة مسألة حياة أو موت

إما إنك ترى كويس فتعيش

أو تغلط فتموت !!





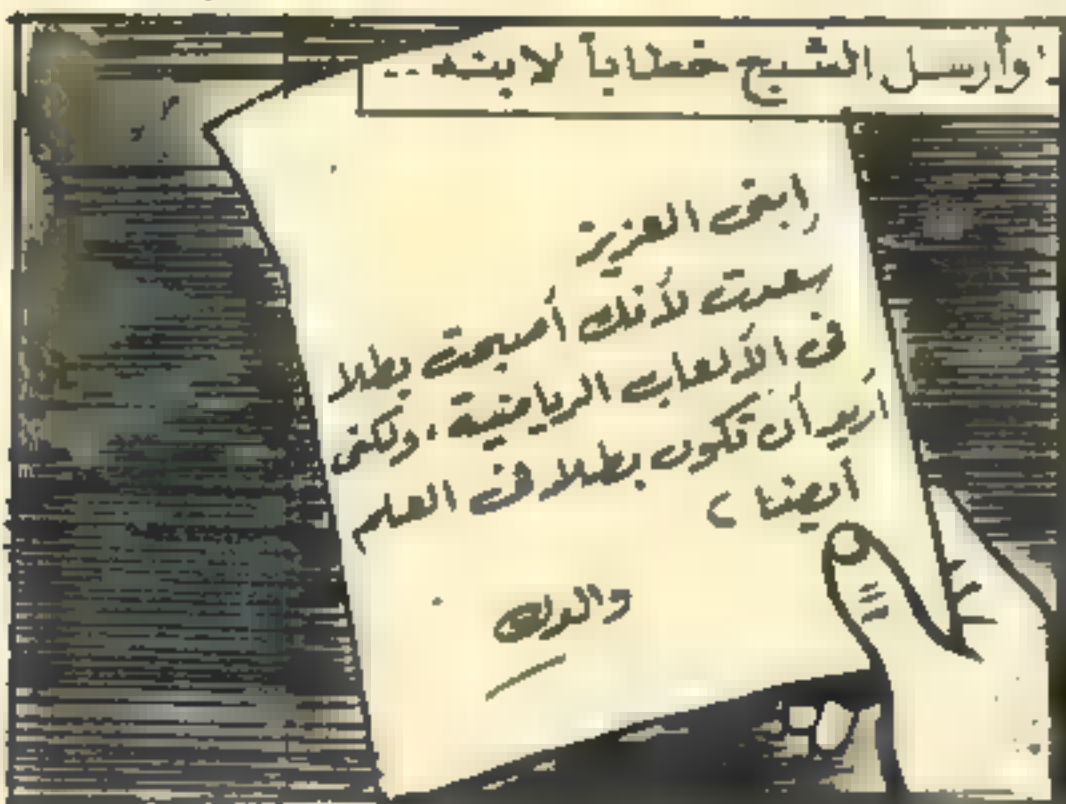
وأصبح كوميؤ في السادسة عشرة ...



ومرت السنوات بسرعة وكوميؤ يتلقى تعليمه ...



ولد مدهش ! لكن باحسن إن أطواره غريبة !!



وأرسل الشيخ خطاباً لابنه ...

ابن العزيز
سعدت لأنك أصبحت بطلا
في الألعاب الرياضية، ولكنني
أريد أن تكون بطلا في العلم
أيضاً

والدي



وقف الغاية في مقر الشيخ ...

جواب من أختي يقول إن
كوميؤ أصبح أشهر بطل
في المدارس كلها!



شكروا ! أنا مش بالعب علشان
الفلوس ! وثانياً أنا مشغول
بالدراسة دلوقت !

وحاولت النوادي الرياضية
منهم كوميؤ إليها ...
إحنا بنعرض عليك
... جنيه في
الشهر !



تحب تروح
السيتمايا كوميؤ ! امتحانات بكرو
وعاوز أذاكر !!



البطل الرياضي كوميؤ يلتمح بالجامعة
كوميؤ يرفض آلاف الجنيهات
ليواصل دراسته الجامعية



وانهى كوميؤ دراسته الثانوية والتحق بجامعة القاهرة ...

إحنا سعداء بانضمامك لجامعة
القاهرة !
أشكرك
ياسيادة
العميد

التمت اسم بطولة ويسلمون ... تقرر المتصورة اسم على وجه
الفردية وبذلك تربع على مرتبة إلى أول مباراة في بطولة الوجه
بطولة العام الماضي . ووجد الأمر على كأس الرئيس . المرة القدم
بطولة هذا العام من مباراة بعد أهداف المتصور
مباراة سريعة جدا لم تستغرق في وقت وجيز حذرة



سوري ولعنة الساحر



أفلح الدكتور (يوسف) واخته «آمال» و«سلوى» وعمها الأستاذ «فرحات» في منع الحرب بين قبيلتي «الهوري» و«الدونا» التي كاد يشعلها الساحر «تكر» فأعلن الساحر أن لعنته ستحل بالجميع، وفجأة سقطت «تاما» ابنة زعيم الهوري مريضة، وقال الدكتور «يوسف»...



يُستحسن استدعاء والدتها يا يوسف!



الآلهة هنا يؤمنوا بالخرافات؛ وتاما من شدة خوفها من اللعنة مرضت بالحمى، وجايز تموت؟



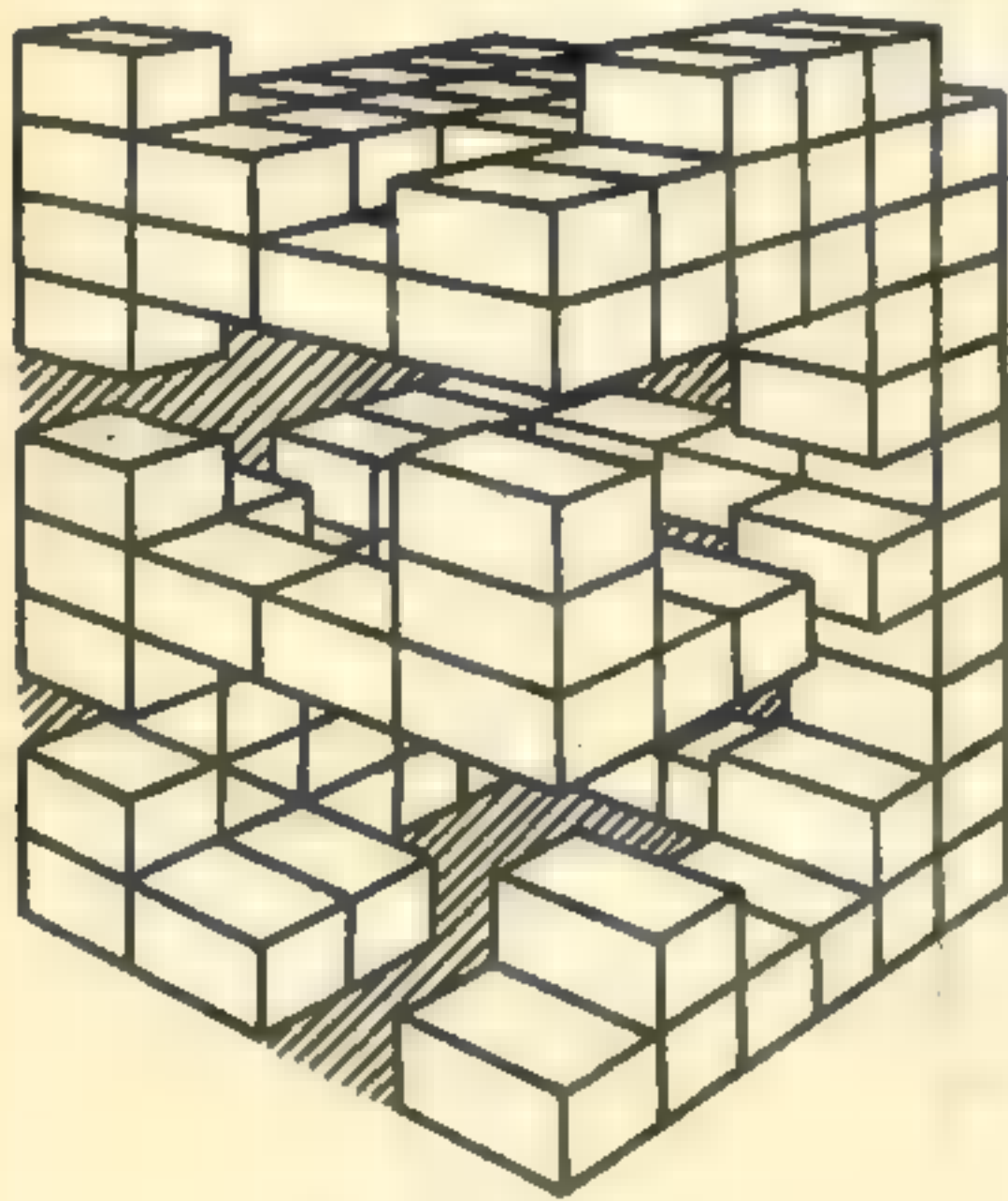
شايقت! دول بيشتغلوا التار في كوخ الساحر!

«ميري»! والدة «تاما» هناك أهه!!

أيوه! ووالدها كمان إذا كان يقبل! تعالى يا سلوى نروح لهم!



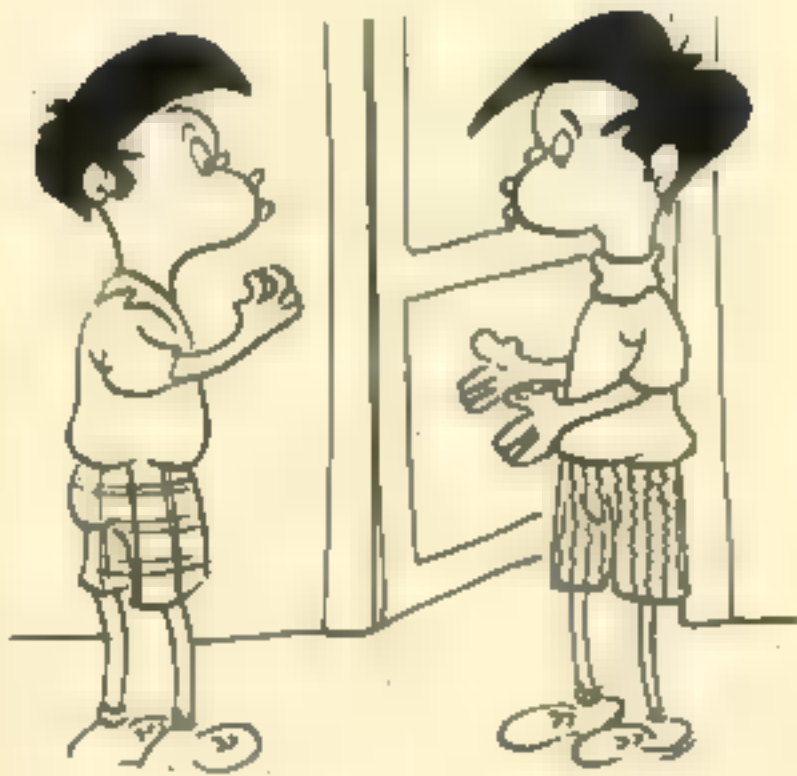




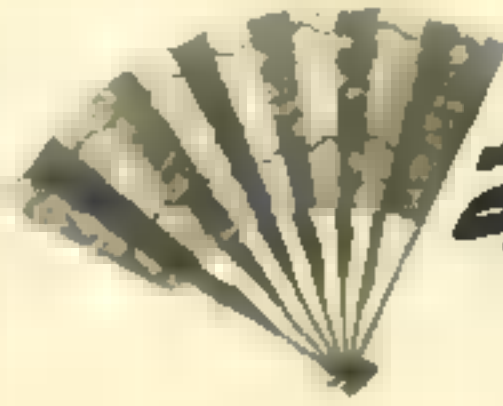
عدد المستطيلات

كم عدد المستطيلات في هذا الشكل ؟
الحل على صفحة ٣٠

نكتة



- تصور ، أنا لما اشرب انتجان شاي ماعرفش انام .
- أنا بغي بالعكس ، لا انام ماعرفش اشرب شاي .



اصنع مع نفسك

مروحة أنيقة

في امكانك صنع مروحة جميلة .
بمجهود قليل وقطع من الورق .

المواد المطلوبة

ربع دائرة من الورق « نصف قطر الدائرة
٢٥ سم - ٧ قطع من الكرتون السيسميك
طول كل منها ٣٠ سم وعرضها ٢ سم .
دبوس او سلك قوي - صمغ .

طريقة العمل

١ - اثنى القطع
السبع على بعد ٢ سم
من أحد الطرفين
شكل (١) .
٢ - قصي ربع الدائرة
الورقية شكل (٢) .
٣ - اثنى قطع الورق
السبع عند الثقوب
بدبوس او سلك
شكل « ٣ » .



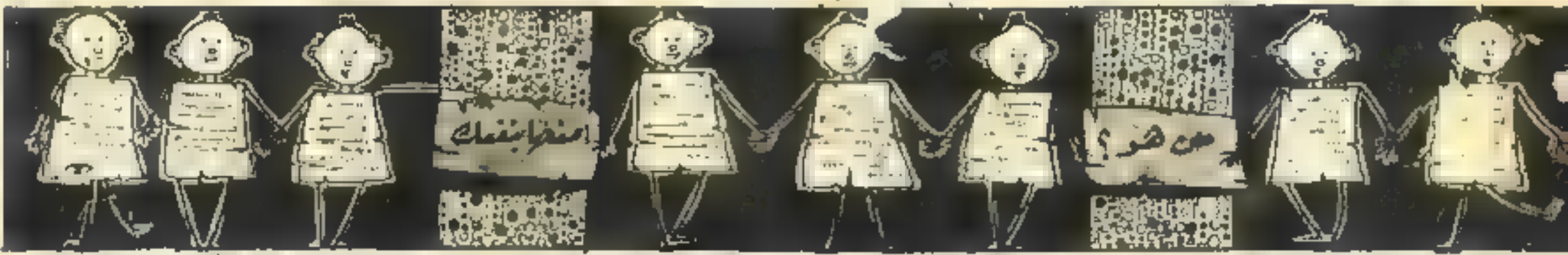
شكل (٢)

٤ - الصقي ورق
المروحة على الاضلاع
الكرتون من الخلف كما
في شكل (٤) .

٥ - ارسمي بعض
الزهور أو أي رسم
يعجبك فوق المروحة
٦ - اثنى المروحة
« بليسيه » وافردوها
لتأخذ شكل المروحة
المعتاد .



شكل (٤)



يحملون (قلعة) بشرية مكونة من ١٦ شخصا .

ولكن الذي اثار انتباهي ودهشتي كان عرض القفز بالموتوسيكلات ، فبعد ان قدم راكبو الموتوسيكلات عدة حركات تشهد لهم بالبراعة ، تقدم احد الضباط ليقفز بموتوسيكله فوق عشرة جنود تمددوا على الارض متلاصقي الاجسام .

وقد سمعت جميع الواقفين يتهايمسون . . . من سيكون العاشر ؟ . وعلمت ان الجندي العاشر معرض دائما للموت او على الاقل للاصابة بجراح بالغة .

فلو اخطأ راكب الموتوسيكل اثناء قفزه بالموتوسيكل اقل خطأ فسوف يسقط حتما فوق الجندي العاشر فتنفجر امعاؤه في الحال .

وقد ترك ترتيب الجنود حتى اخر لحظة ، ثم اجريت فرعة ورق الجنود على الارض ، وركب الضابط الموتوسيكل ، وفي الحقيقة ان دقات القلوب حولي من الخوف على الراقدين كانت اعلى من صوت محرك الموتوسيكل

ثم اسرع الموتوسيكل جاريا من فوق منحدر ، وقفز من فوق الجنود العشرة ، ونزل بعيدا عنهم .

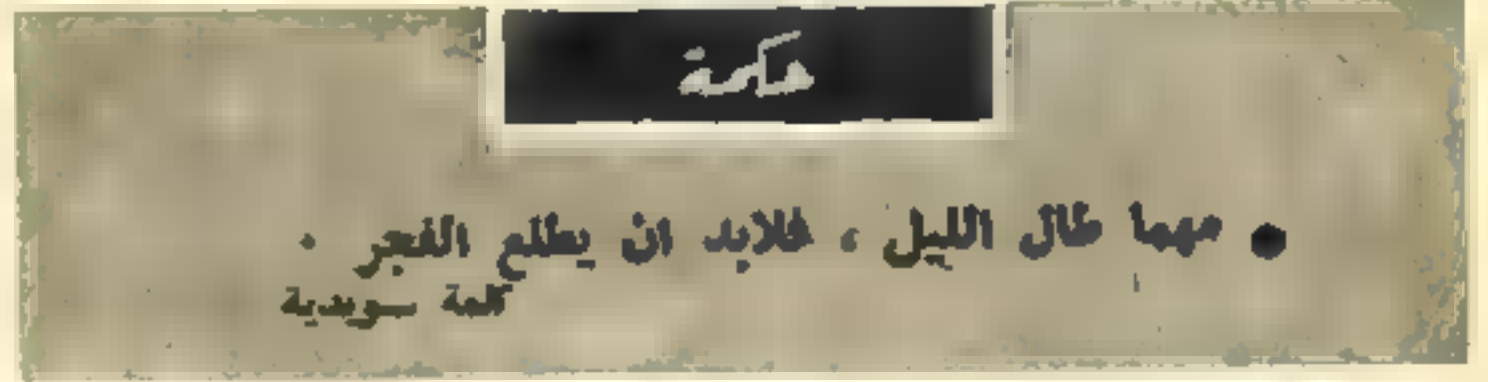
لقد انتهى الامر في ثوان قليلة ، ولكنها كانت من اطول الاوقات التي مرت علي . لقد ظفر الضابط القافر بالتصفيق الحاد ولكن تصفيقي كان لذلك الجندي العاشر الذي كان في غاية الشجاعة وان كان يتوقع مرور تلك اللحظة بفارغ الصبر .



حكايات مجيبات الرحلة الحادية عشرة من سيكون العاشر؟

المختلفة .
فقد شاهدت كيف اطار أحد الجنود « سيجارة » من قم مدخنها بطلقة واحدة على بعد ٢٠ مترا . كان التصويب على مرآة انعكست عليها صورة السيجارة . ثم شاهدت اربعة من الفرسان على خيولهم

« جواتيمالا » جمهورية صغيرة في أمريكا الجنوبية ، ولها جيش صغير يفي باحتياجاتها ، وقد اتبعت لي الفرصة ان اشاهد احتفال الجيش هناك بعيد الاستقلال ، فاعجبتني براعة الضباط والجنود في استعمال الاسلحة

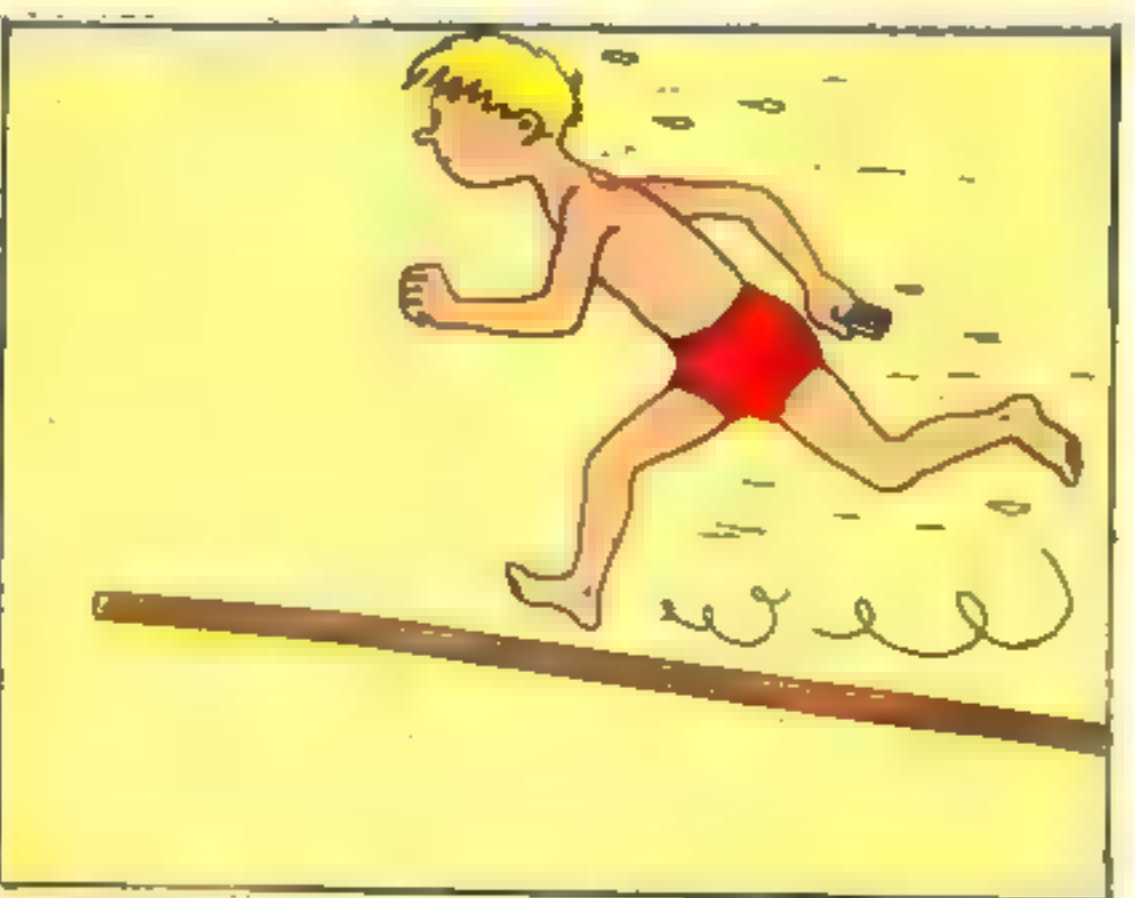
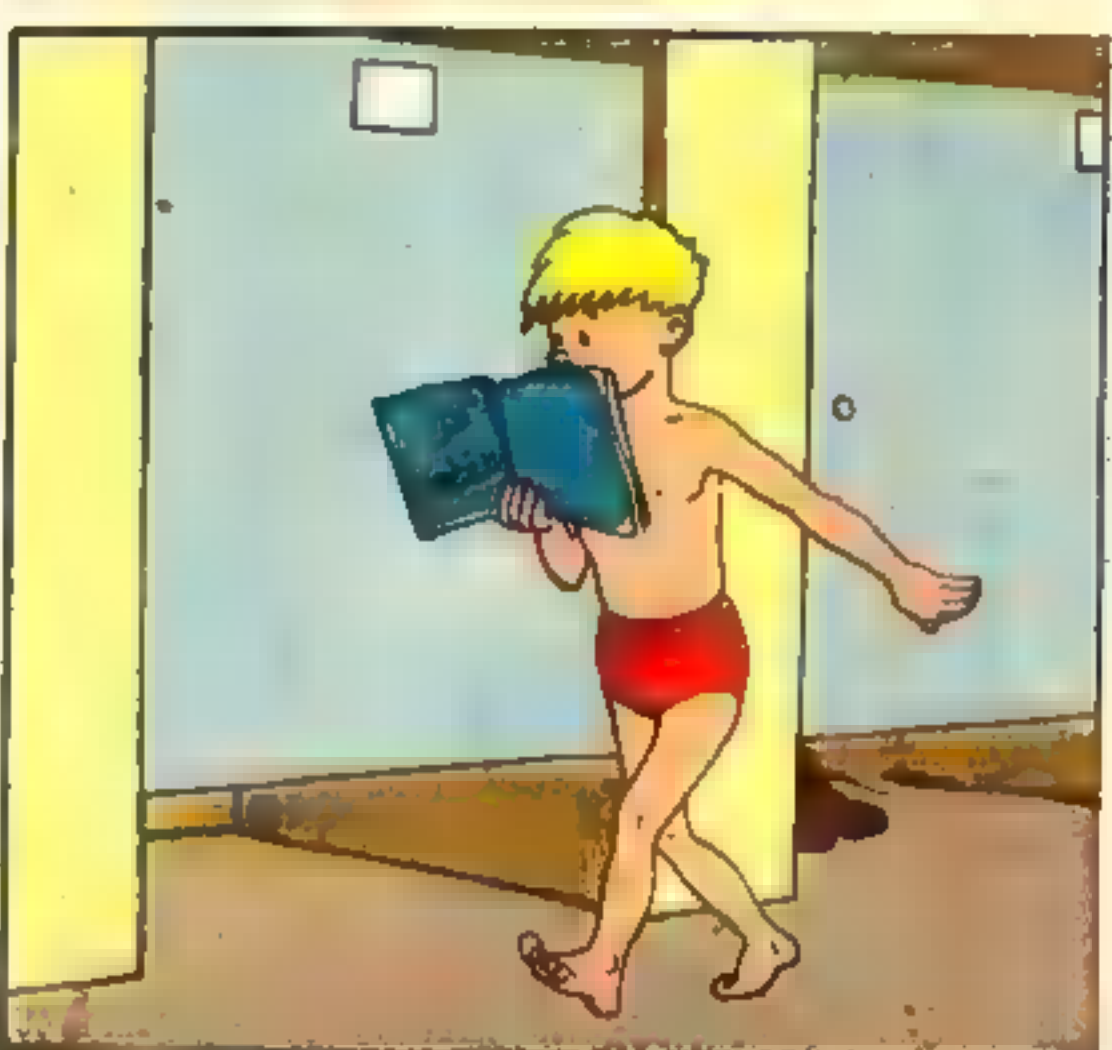
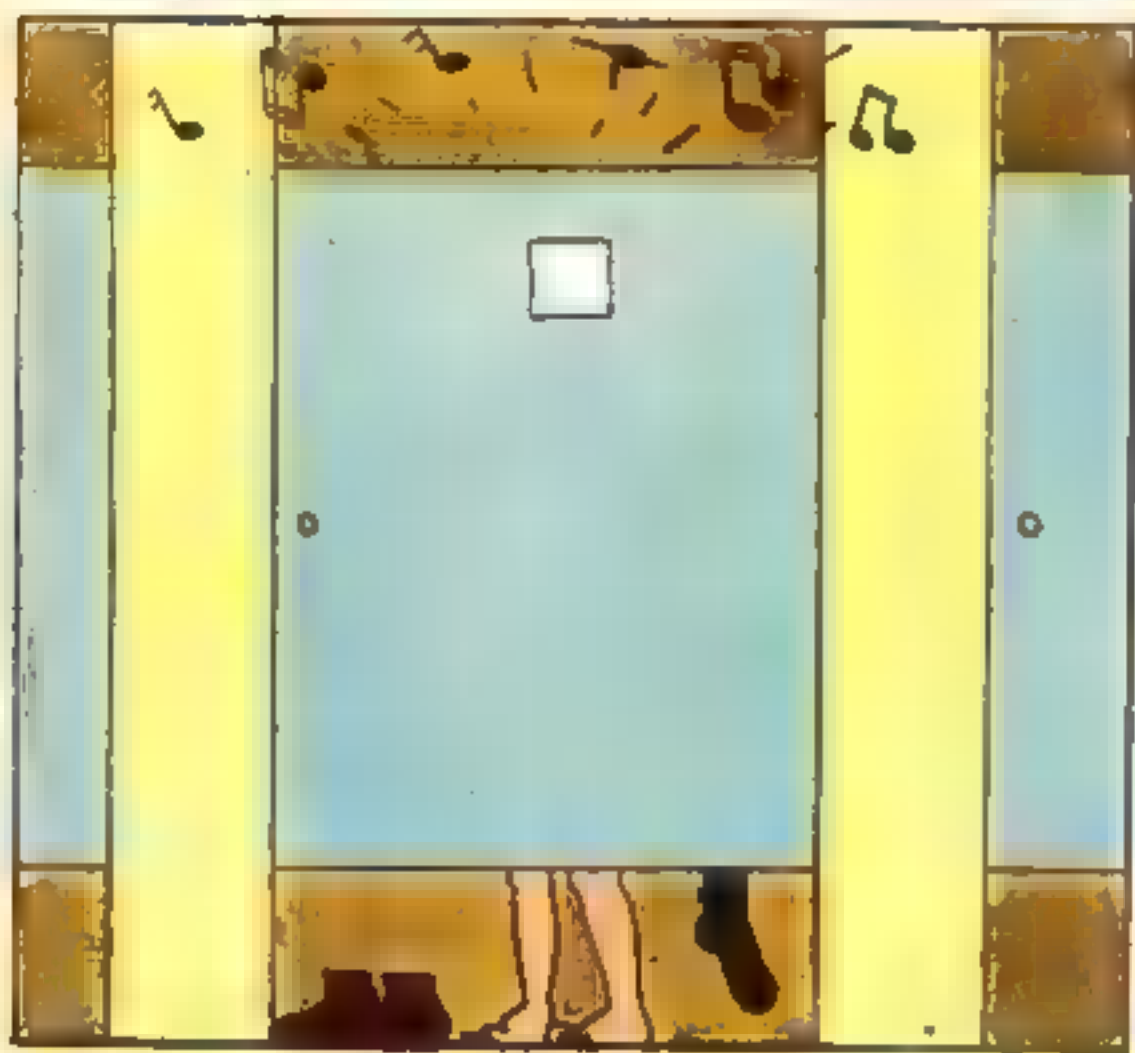


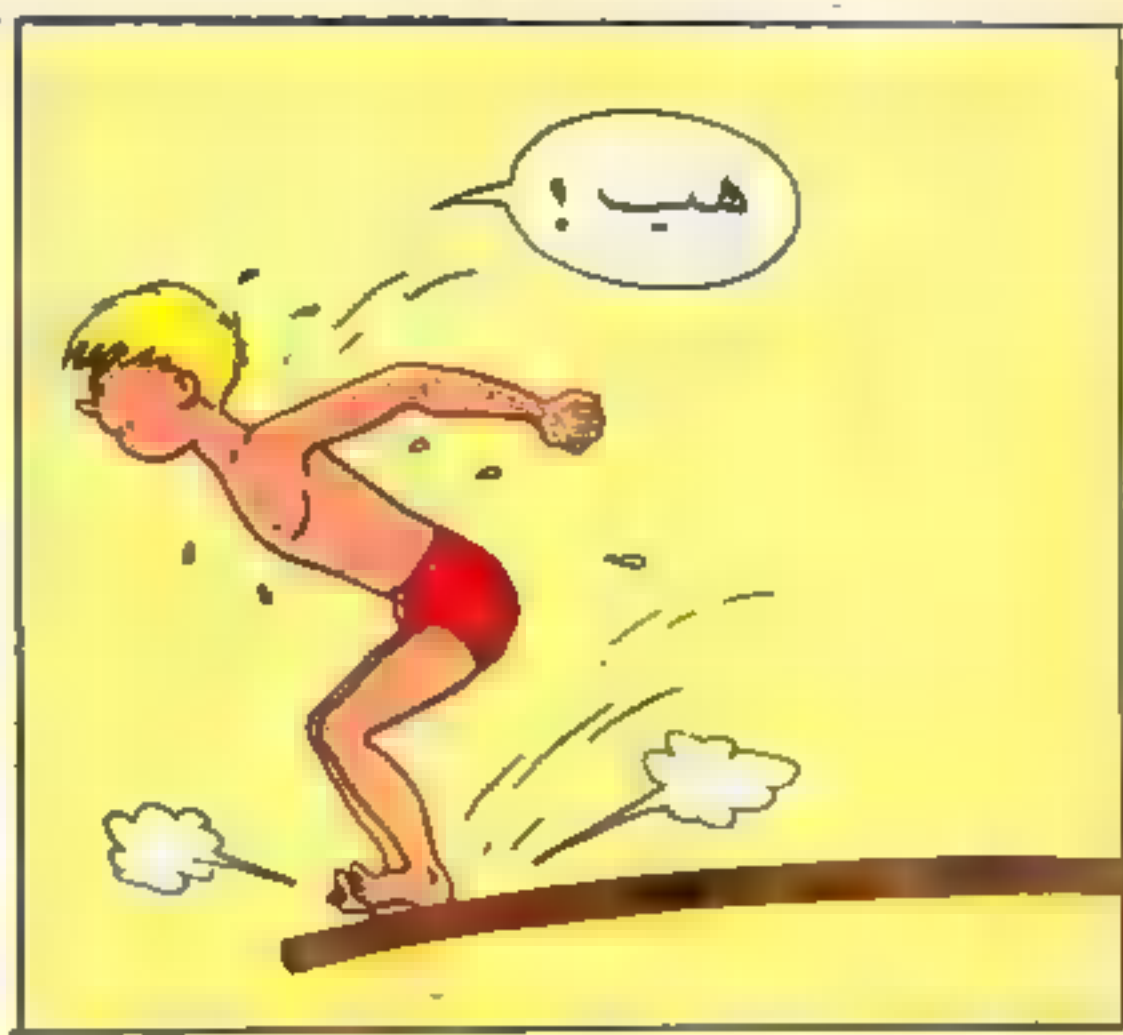
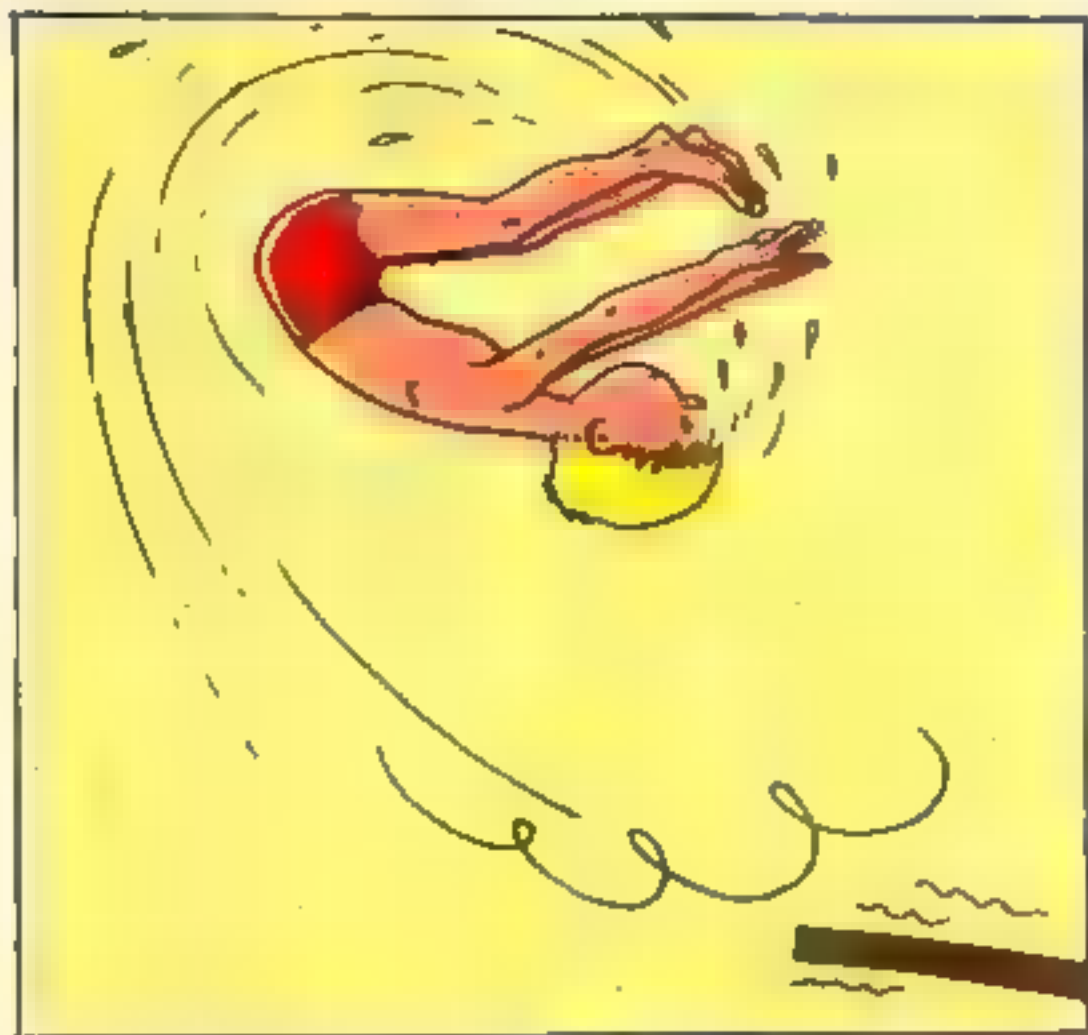
من هو ؟

- ولد في حلب عام ١٨٤٨ م
- اتقن اللغة العربية .
- يعد من المصلحين السياسيين والاجتماعيين في الممالك العربية ومن أوائل الدعاة الى الوحدة العربية .
- كانت وسيلته الى ذلك هي الكتابة

- انشأ صحيفة «الشهاب» وبعد اغلاقها اصدر مجلة « الاعتدال » .
- ضيق ولاية الشام عليه فهاجر الى القاهرة عام ١٨٩٩
- ألف كتاب « ام القرى » ودعا فيه الى تنظيم عام بين الدول الاسلامية .

- ألف كتاب « طبائع الاستبداد » ينتقد فيه الحكومات الاستبدادية .
- توفي عام ١٩٠٢ .
- احتفلت ج . م . ع . بذكراه فاقامت له مهرجانا ضخما عام ١٩٦٠ .
- الحل على صفحة ٢٠







ما زاحيرك؟

ما زاحيرك؟



س : شعرت في شهر ابريل الماضي بما يشبه تحركات العشرات الصغيرة في أسفل ظهري ، ثم وصلت هذه التحركات الى الراس وبقيت اجزاء الجسم ، فهل لهذا علاقة بسرطان الدم او الجسم او اختلال الغدد ؟ وقد حلت الدم فكان الفحص سلبيا .

ج : ليس للاعراض التي تذكرها اية علاقة بسرطان الدم او الجسم او اختلال الغدد ، ويؤكد هذا تحليل الدم .

والاعراض التي تذكرها قد تكون راجعة الى بعض الالتهابات بالاعصاب التي تفتدي الجلد في هذه الاماكن ، ويفيدك في هذه الحالة فيتامين ب ، ب ١٢ ، ب ٦ حقنة ٢ مرات اسبوعيا لمدة شهر .

رد سريع

♦ الى الصديق س.ص.س. (العرال) : سلوكك نحو صديقك هو الذي سيجر له من حيك .

♦ الى الصديق شعبان عثمان (الاسكندرية) : ابعد من جديد عن عمل لك واذا كنت جادا فسوف تجده - وهذا لن يمتلك عن دراستك اللبية .

♦ الى الصديقة شوقية سعد : تاكدي يا «شوقية» بأن مدرستك تحبك وعدم تلبينها لدعوتك ليس معناه عدم حبها لك بل يرجع ذلك الى كثرة مشاغلها فقدرى ظروفها .

♦ الى الصديق شعبان عثمان : الاب لا يكرم ابنه مطلقا .. وانما احبانا بقو عليه امام الناس ليقوم من اخلاقه حتى لا يموذلا ركب الاخطاء ، فراجع نفسك وسنجد انك كنت مخطئا في تصرفك .

الاستلة الطبية يجيب عليها الدكتور « صلاح عواد »

س : لي صديق اشترى منى كوبونات المجلة واشترك بها في السابقة وغاز بالجائزة ، وهو الآن لم يرد جميلي ويعطيني المجلات لاقرأها فهل اغاصه ؟

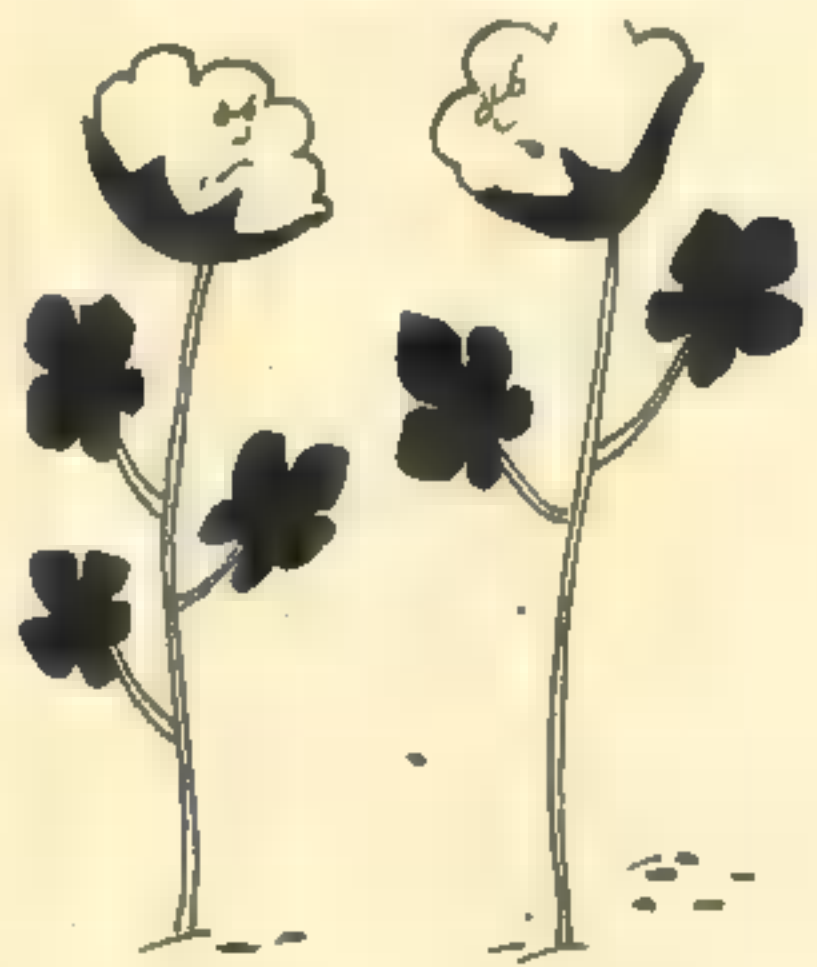
ج : ان صديقك لم يخطئه في حقه فهو لم يأخذ منك الكوبونات بالعنف وانما اشترها منك ثم فاز بالاشترال المجاني .

ولا داعي لسخطك عليه ومفاصمته ، وهذه تجربة لك في الاقتراج مرة اخرى في التقدم للسابقات - حاول ان تتقرب اليه والصب معه واشعره بحبك وسوف يعطيك المجلات برغبته ورضاء فانتما اصداقاء واخوة .

س : اشكو من تسليخ في منطقة حاسة . احمد قنديل - شين الكوم

ج : يعالج التسليخ بعمل تنظيف جيد بفسفول بريمجنت دائل بنسبة : ١ - ٨٠٠٠ بعد دخول دورة المياه ثم يغسل جيدا بالصفاء بالظن دون المسح ثم يدهن بدهان Irogentien

الكلية الاميرة



- يا لاله قصيرة القيلة يا وحشة !!

ارسلها الصديق (ممدوح حسين) - روحها للرج



حل الكاسي :

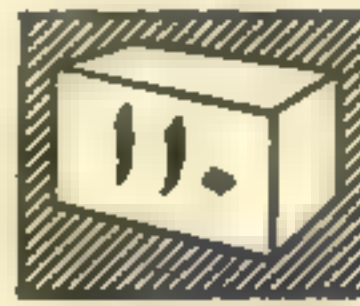
حل الفزوة :

(١ ، ٢ ، ٣)

حل كم عدد

المستطيلات ؟

١١ مستطيلات



حل من هو :

فيد الرحمن الكواكبي



سماير يرغبت رسائلكم



س : من هو اول انسان لف حول الارض ؟

ابراهيم عبدالوهاب - طغا

ج : اول من طاف حول الارض بحسرا هو الرحالة المكتشف «فرناندو ماجلان» الذي قام برحلته في أوائل القرن السادس عشر، واستغرقت رحلته نحو ثلاث سنوات. وأول انفسان دار حول الارض في الفضاء هو رائد الفضاء السوفيتي الاول «يوري جاجارين» الذي دار حول العالم في ابريل ١٩٦١ واستغرقت رحلته نحو ساعة ونصف ساعة.

س : لماذا نعدم الجاذبية في طبقات الجو العليا ؟

رعد عبد الجليل - العراق

ج : تقل قوة الجاذبية الأرضية كلما ابتعدنا عن مركز الأرض الى أن تصبح ضئيلة بقدر يمكن اهماله فعلا . كما تقل قوة جذب المغناطيس على اللبوس كلما ابتعد عنه الى أن تضعف بدرجة لا تجلب معها اللبوس .

س : متى برحل اهالي النوبة من بلادهم ؟

رئيسة محمد حسن - راس غارب

ج : يبدأ رحيل سكان النوبة في عام ١٩٦٢ . ويجري الاوساط العلمية الآن أبحاثا مختلفة على المنطقة تتناول دراسة سكانها وآثارها وفنونها

هام جدا

لقد أصبحنا نسميكم في كل مكان .

نرجو من كل صديق يريد شراء :

• مجلدات "سماير"

أو أعداد تنقصه

أو الاشتراك في المجلة

نرجوه أن يبعث برسائله الى قسم الاشتراكات

بدر الإبراهيم وليس الى مجلة سماير .. مع

أهمية كفاية الاسم والعنوان كامل وشكرا

سماير

السماير الهندى



في جو الهند الغامض حيث يعيش أعظم
السحرة تجرى أحداث أروع ما قرأتم
من مغامرات

الأحد ١٢ أغسطس ١٩٦٢

قيمة الاشتراك السنوي (٥٠ ليرة) في الجمهورية العربية المتحدة والسودان ١٥٠ قرشا صافيا - في سوريا ولبنان ٢٢٥ ليرة - في بلاد اتحاد البريد العربي بالبريد البحري ٢٠٠ قرش صافيا وبالنقل ٢٠٠ قرش صافيا - في سائر أنحاء العالم ٢٥٠ قرشا صافيا أو ٥١/٢ شكا - والقيمة لسداد مقلما قسم الاشتراكات بدار الهلال : في الجمهورية العربية المتحدة والسودان بمحاولة برقية - في الخارج بتحويل مصرفي على أحد البنوك القاهرة .



دومينو بالاسمير

الهدية التي كنت تنتظرها
لل - للأسرة - للأصدقاء

تهنئة للذكاء
تسليقة لوقت الفراغ

مع عدد العدد ١٢ أغسطس
العدد + الهدية = ٤ قروش





سمير

ما هو قاص عن الصيف



كل سنة ووقت طيب



من الصيف للصيف

مثلا :

● حافظ على ان تستيقظ
مبكرا ، وما أجمل أن ترى
الشمس تشرق على البحر
● سر في الصبح
مسافة طويلة على البلاج ،
مرتفع الرأس ثابت الخطو ،
مفتوح الصدر . ان المتى
في الرمال من أحسن
أنواع الرياضة للمساكين
ولبقية الجسم ..
■ لا تلعب « الراكت »
في الأماكن المزدحمة ، فقد
تصيب الكرة شخصا في
مينته ، أو يفلت منك
المضرب فيصيب جارا أو
مارا .
■ لا تترك بقايا الطعام
على الشاطئ ، فتشوه
بجماله ، وقد تؤذي غيرك .

من السنة للسنة نذهب
الى الشاطئ . وما أجمل
اللحظات التي تسبق
ركوب السيارة أو القطار
ثم الطريق الى المصيف ،
واستقبال هواء البحر
ونسيماته المحملة برائحة
الملح من بعيد ..

كل شيء جميل .. وكل
منا يملا صدره بالهواء ،
ويأمل في أجازة سعيدة .
ولكى تكون أجازتك
سعيدة .. مفيدة ..
ممتعة . التزم آداب
الشاطئ .. وصداق
الطبيعة .. والناس ..



● لا تذهب بعيداً في
البحر على سبيل المباحة
بقدرتك على السباحة ،
فأحياناً تكون التيسارات
أقوى من المضلات .
● ساعد والدك
ووالدك على العنصرية
بأخوتك على النساطي ،
حتى يستطیع التمتع
بالبلّاج أيضاً .
.. و .. اجرة سعيدة

● لا ترفع صوت
الراديو « الثرانستور » ،
فقد يكون جيرانك على
البلّاج من محبي الهدوء .
● إذا اجتمعت مع
اصدقائك في « نسلة » ،
فاضحكوا والعبوا ، ولكن
دون ان تؤذوا من حولكم .
● لا تمش بالكنايوه في
وسط المدينة ، فالمايوه
للبلّاج فقط .



حكمة وإشراق على البلاج



الذهاب الى الشاطئ، فرصة للصحة والراحة
ولكن حذار من الاسراف في التعرض للشمس ،
واليك بعض النصائح لتكوني أكثر اشراقا وجمالا
على البلاج .

- غسلي حماما كل يوم ، وأدعكي جسمك
جيدا بصابون جيد لتضمني التخلص من آثار
مياه البحر .
- ضعي « بودرة بلك » بعد الحمام .
- لا تنسي أن تشعني بشرتك بكريم ضد الشمس
منذ بداية اليوم .
- اختصري الملابس الواسعة ، فاللبس الضيق
يعوق التنفس وتسبب التهابات بالجلد .
- إذا كنت مصابة بحب الشباب فقللي من
تعرضك للشمس فانه ياتزيد ، والبس قميصا
واسعا .
- إذا كنت مهتمة بأن تصبجي بشرتك سمراء ،

فالغذاء يقوم بهذه المهمة ،
مع التعرض للشمس فترة
قصيرة .
● كوني حريصة على ألا
يزيد حمام الشمس على
عشر دقائق .

الشعر

مهم جداً
والشعر من أهم الأجزاء
التي يجب أن تلقى عناية
خاصة في الصيف ، وهذه
تعليمات بسيطة للمحافظة
عليه في الصيف .

● اختاري تسريحة
بسيطة ..

● اغسليه في الأسبوع
مرتين .

● إذا نزلت إلى البحر
فاللبس « بونيه » حتى
لا يبتل الماء المالح .. إذا
فرض وأبتل شعرك فبعد
الخروج من البحر
اغسليه « بالشامبو »
فوراً .

● لا تعرض شعرك
للشمس فترة طويلة ، والا
أصبح قابلاً للتقصف .

وبعد أن تتبني هذه
التعليمات للعناية بصحتك
وشعرك عليك بالاهتمام
بغذاذك في الصيف ..



الغذاء الخفيف ، الفنى
بالخضراوات هو الفضيل
اغذية الصيف ، واليك
الفضل طرق التغذية في
الصيف .

طعامك خفيف الصيف



● حفى نسبة الملح في طعامك .

■ تناولى الفاكهة الطازجة في الوجبات الثلاث .

■ اكتفى بقطعة لحم صغيرة ، وزيدى من كمية الخضراوات .

■ لا تأكلى الاكلات « المسبكة » بالصلصة وغيرها ..

■ لا تكثرى من المشروبات الغازية فهي تنهك المعدة ، تناولى عصير الفاكهة بدلا منها ..

● لا تكثرى من المواد المنلجة ، فتأثيرها مضر بالجسم .

● لا تسرفى في اكل الجيلاتى اذا كان جسمك ميالا للسمنة .



لعبة على الساعة

للتسلية على الشاطئ مع الاصدقاء
يمكنك ان تلعب معهم هذه اللعبة اللطيفة

المواد المطلوبة للعب : ارقام ساعة مصنوعة من
الكرتون الابيض بحجم المسطرة تقريبا ، مضرب
راكت ، كرة تنس .

طريقة اللعب : ١ - احفر حفرة مناسبة لحجم
الكرة .

٢ - ارسم حولها دائرة كبيرة ما امكن .

٣ - وزع ارقام الساعة الكرتون على محيط الدائرة
بشكل الساعة .

ويبدأ اللعب بأن يقف اول لاعب عند الرقم (١)
في الساعة ثم يقذف الكرة بالمضرب الى الحفرة ،
فاذا اصاب الهدف انتقل الى رقم (٢) وهكذا حتى
يدور حول الساعة كلها .

وبعد ثلاث ضربات اذا لم تدخل الكرة في الحفرة ،
يبدأ اللاعب الثاني وهكذا . اللاعب الفائز هو الذي
يصبب الحفرة بالكرة بأقل عدد من الضربات
خلال دورته حول الساعة .

لا تشتري قبعة
للشمس • اصنعها
بنفسك • انها اجمل
مما في السوق بكثير



المواد المطلوبة

قطعة قماش من لون يعجبك طولها
٢٠ سم وعرضها ٨٠ سم . اذا كان
القماش خفيفا ، فاشترى قطعة لتقوية

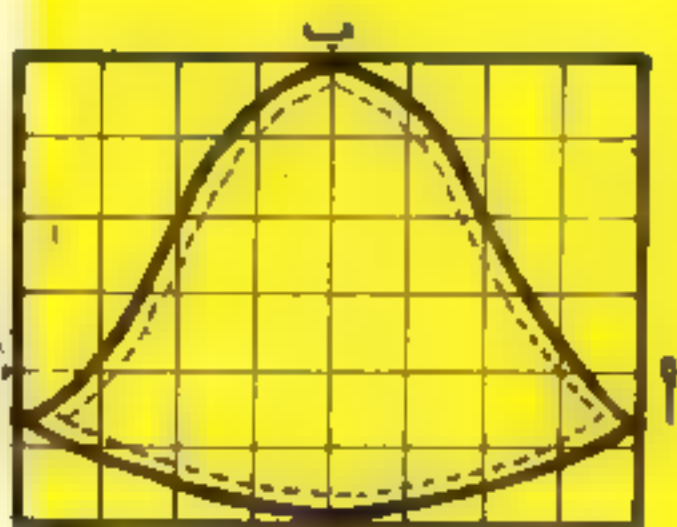
طريقة العمل :

١ - اصنعى بترونا كالموجود في شكل
« ١ » وكل مربع من هذا الشكل
= ٥ سم على القماش

٢ - قصى قطعه القماش على
البترون وقصى منها قطعتين كما في
الشكل « ٢ »

٣ - خيطى القطعتين في بعضهما من
الخطتين ا ب ، ب ج كما هو موضح
عند الشرط - - - شكل « ١ » .

٤ - اصنعى البطانة بنفس الطريقة



شكل (١)

وركيها على القبعة شكل ٢ ، ٢ .
٥ - اقلي القبة لتكون الخياط من
الداخل . شكل « ٤ »
ومبروك عليك ..



شكل ٢



شكل ٣



شكل ٤

تمارين الرشاقة على البلاج

الرشاقة أهم مقومات الصحة والجمال . وفي إمكانك بعض التمرينات أن تصبغ رشيقه ، أو تحافظي على رشاقته الحالية .



تمرين عام القامة

وقدماك مفرودتان بعض الشيء ويداك على خصرك . اثني الى الامام قدر ما تستطيعين دون أن تثني سيقاك ، أو تحركي قدميك . قومي بحركة دائرية بنصفك الأعلى مع بسط جسمك قدر ما

تستطيعين . كرري التمرين ٣ أو ٤ مرات .

تمرين التمدد

تملدي على الأرض على ظهرك . ارفعي جسمك الى أعلى وأنت ممتدة على يديك وكوعيك كما ترين في الرسم . . حركي



الساقين في حركات دائرية كما لو كنت تركبين دراجة . كورى التمرين ٥ مرة .

لتقوية عضلات المعصم

تمددى على الارض على ظهرك مع ضم سساقيك وقدميك كما توين في الرسم . اثنى يديك على خصرك . والآن اجلسى دون ان تحركى يديك او قدميك او ساقيك . كورى هذا التمرين مرتين او ثلاث مرات فقط .



تمرين لتخافة الخصر

قنى منصبة القامة مع فرد قدميك قليلا ، ويدالك على خصرك . لنى جسمك الى اليسار على قدر ما تستطيعين مع بقاء قدميك في مكانيهما من غير تحريك . ثم كورى نفس الحركة الى اليمين . ثم كورى التمرين كاملا على كلا الجانبين عشر مرات .



أناقة في الصيف



« الجونلة » والبلوزة هما
انسب ملابس الصيف ...
وخاصة الجونلة الواسعة
التي تعطيك فرصة للحركة
ولا تشعر بك بالحرارة ، ولا
تقيدك مثل الملابس الضيقة
وهذا النموذج « لبلوزة
وجونلة » فيهما أناقة وبساطة



((برنس)) أنيسق
 ترأدينه بعد العمام
 .. ان قماش
 ((البرانس)) موجود في
 المحلات ، ويمكن تفصيله
 ولن يكلفك أكثر من متر
 قماش بلون فاتح ونصف
 متر بلون غامق مناسب .
 ان ثمن القماش لن يزيد
 على ٨٠ قرشا .. ومع
 هذا الحمين لك أناقة
 في الصيف ..

لعبة صيف على السجاد

أز الحسحورة

ال ٨ الحسحورة تسليّة

مرحة بالكوتشينة ، تجعل

« قعداتك » وسهراتك

ملتقى الضاحكين ، المرحين ،

المفرشين .

طريقة اللعب

١ - يوزع على كل

لاعب ٧ ورقات ، وتوضع

بقية الورق في كوم .

٢ - يبدأ أول لاعب

بوضع ورقة مكشوفة على

الأرض ولتكن ٥ دينارى

مثلا ♦

٣ - على اللاعب التالى

أن يضع أى ورقة عليها

دبارة الدينارى ، أو يضع

أدوات اللعب : كوتشينة

« بدون جوكر »

عدد اللاعبين : أى عدد



ورقة هـ من أى نوع .
 فإذا لم يكن معه كلاً
 الورقتين سحب من «الكوم»
 ورقة ، فإذا كانت صالحة



يستوفى

لعب بها ، وإذا لم تكن
 صالحة سحب ورقة أخرى .
 فإذا لم تكن صالحة أيضاً
 لعب من يليه بنفس الطريقة
 وهكذا .

الورقة ا

٤ - للورقة ا امتياز
 خاص ، لهذا تسمى ال ا
 المسحورة ، فإذا كانت مع



سحب

لاعب فمن حقه أن يلعبها
 ويحدد نوع الورقة التي
 تلعب بعدها ، فمثلاً إذا
 كان أغلب ورقة «سباتى»
 فيرمى ال ا المسحورة ،
 ويقول «لأنا عاوزها سباتى»
 هـ - على اللاعب التالى
 أن يرمى ورقة سباتى كما .

طلب صاحب ال ا
 المسحورة ، فإذا لم يكن
 لديه ، فيسحب ورقة أو
 اثنتين ، ثم يلعب الثالث ،

٦ - عندما يكون مع
 أى لاعب ورقة واحدة فلا بد
 أن يعلن ذلك قائلًا :
 «ورقة واحدة» فإذا نسي
 هذه الجملة فعليه أن
 يسحب حتى ولو كانت الورقة



ديارم

التي معه صالحة للعب .
 ٧ - إذا انتهى ورق
 الكوم ، فيضغط ورق
 اللعب الذى على الأرض
 ويقلب ويوضع كورق الكوم
 ٨ - يفوز اللاعب الذى
 ينتهى ورقه أولاً ، ويظل
 اللعب دائراً حتى ينهزم
 لاعب واحد .

٩ - يحكم الفائز الاول
 على المفلوب بحكم لطيف ،
 ولا بد من تنفيذ الحكم .



سباتى

www.arabcomics.net



thebaby pirate